目　　錄

第二四卷　少林兵器圖譜

第一章　少林短兵器……(2)
第二章　少林長兵器……(23)
第三章　少林軟兵器……(31)
第四章　少林暗器……(39)

第二五卷　少林槍術

第一章　少林槍術基本功……(44)
第一節　槍械的各部位名稱與資料……(44)
第二節　步型……(45)
第三節　槍術基本技法……(48)
第二章　少林槍術秘決集錦……(52)
第一節　練槍秘決……(52)
第二節　槍法三字經……(55)
第三章　少林槍術套路圖解(共10套)……(58)
一　少林十三名槍……(58)
二　少林梅花槍……(63)
三　少林花槍……(67)
四　少林大花槍……(75)
五　少林烏龍槍……(81)
六　少林扭絲槍……(95)
七　少林長槍……(108)
八　少林二十四槍……(117)
九　少林六合槍……(122)
十　少林對花槍圖解……(134)

第二六巻　少林棍術

第一章　少林棍術宗法 …… (138)
第一節　步型和步法 …… (138)
第二節　常用技法 …… (140)
第三節　練棍秘訣 …… (141)
第二章　少林棍套路集錦 …… (143)
一　小夜叉棍 …… (144)
二　大夜叉棍 …… (144)
三　陰手棍 …… (145)
四　破棍 …… (145)
五　六合陰手棍 …… (147)
六　六合風裏夜叉棍 …… (148)
七　細女穿綫棍 …… (148)
八　六回排棍 …… (149)
九　白蛇棍 …… (149)
十　大夜叉棍對練 …… (150)
十一　少林天齊棍 …… (150)
十二　少林上盤八仙棍 …… (151)
十三　少林五虎群羊棍 …… (151)
十四　少林大聖棍 …… (152)
十五　少林旋風棍 …… (152)
十六　少林梅花棍 …… (152)
十七　少林飛龍棍 …… (153)
十八　少林劈山棍 …… (153)
十九　小夜叉對練棍 …… (154)
二十　二路梅花棍 …… (154)
二十一　小六合棍 …… (154)
第三章　少林棍法問答 …… (155)
第四章　少林棍術套路圖解(共13套) …… (161)
一　少林風火棍 …… (162)
二　少林達摩棍 …… (166)

三　二路達摩棍 …… (176)
四　少林猿猴棍 …… (183)
五　少林穿梭棍 …… (189)
六　少林流星棍 …… (195)
七　少林風魔棍 …… (200)
八　少林風魔棍對練技法 …… (208)
九　少林燒火棍 …… (263)
十　少林齊眉棍 …… (270)
十一　少林大夜叉棍 …… (282)
十二　少林六合棍 …… (291)
十三　少林俞家棍 …… (310)
十四　程宗猷棍法五十五勢 …… (315)

第二七卷　少林劍術

第一章　少林劍術基本技法 …… (318)
一　常用技法 …… (318)
二　劍擊刺劈的部位 …… (321)
三　少林劍秘決 …… (321)
第二章　少林劍術套路圖解(共九套) …… (322)
一　少林稠公劍 …… (322)
二　少林搜風劍 …… (328)
三　少林八仙劍 …… (341)
四　少林火龍劍 …… (350)
五　少林青龍劍 …… (363)
六　少林雲陽劍 …… (371)
七　少林龍泉劍 …… (379)
八　少林五堂劍 …… (387)
九　少林龍形劍 …… (394)
十　少林五法劍 …… (403)
十一　少林連環劍 …… (427)
十二　少林十形劍 …… (437)
十三　少林三十六劍 …… (466)

十四　少林風魔劍 …… (505)
第三章　少林劍譜集錦 …… (535)
一　少林上盤八仙劍 …… (535)
二　少林七星劍 …… (536)
三　少林達摩劍 …… (536)
四　少林形龍劍 …… (537)
五　少林竄林劍 …… (537)
六　少林青風劍 …… (538)
七　少林童子劍 …… (538)
附:劍法術語古今對照 …… (540)

第二八卷　少林刀術

第一章　少林刀術概論 …… (546)
第一節　刀術源流 …… (546)
第二節　少林刀術的特點 …… (547)
第三節　少林刀術的內容 …… (548)
第二章　少林刀術基本技法 …… (549)
第一節　刀的構造 …… (549)
第二節　手、足、身、眼、步法 …… (550)
第三節　刀術基本技法 …… (561)
第四節　少林刀術秘訣 …… (574)
第三章　少林優秀刀術套路圖解(共11套) …… (578)
一　少林一路單刀 …… (578)
二　少林青龍刀 …… (582)
三　少林梅花刀 …… (591)
四　少林黑虎刀 …… (599)
五　少林五虎群羊刀 …… (609)
六　少林雁形刀 …… (618)
七　少林四門刀 …… (627)
八　少林纏頭刀 …… (656)
九　少林寺南院雙刀十一招 …… (666)
十　少林春秋大刀 …… (669)

十一　二路春秋大刀 …… (675)

第二九卷　少林九節鞭圖解(共五套)

一　少林護身鞭 …… (684)
二　少林四門八步鞭 …… (689)
三　少林雙鞭 …… (695)
四　刀裏加鞭 …… (706)
五　少林趕山鞭 …… (718)

第三十卷　少林稀有兵器圖解(共37套)

一　少林金剛鑿 …… (730)
二　少林護手鉞 …… (737)
三　少林月牙刀 …… (747)
四　少林天罡劈水扇 …… (753)
五　少林草鐮 …… (762)
六　少林雙草鐮 …… (770)
七　少林閉血鴛鴦幡 …… (781)
八　少林五合掌 …… (792)
九　少林轉堂拐 …… (804)
十　少林閉血鴛鴦鐸 …… (811)
一一　少林兩節棍 …… (818)
一二　少林雙流星 …… (830)
一三　少林鐵掃帚 …… (836)
十四　少林獵燕叉 …… (843)
一五　少林雁翅鐮 …… (850)
一六　少林魯俠鏟 …… (856)
一七　少林方便鏟 …… (861)
一八　少林托天叉 …… (868)
一九　少林羊角拐 …… (872)
二〇　少林牛角拐 …… (877)
二一　少林雙拐 …… (884)
二二　二路少林雙拐 …… (890)

二三　少林金剛圈 …… (898)
二四　少林雙匕首 …… (901)
二五　二路少林雙匕首 …… (907)
二六　少林宣花斧 …… (913)
二七　少林短把追魂鏟 …… (920)
二八　少林雙鐧 …… (925)
二九　少林長把槊 …… (931)
三〇　少林方天戟 …… (935)
三一　少林護手鈎 …… (945)
三二　少林金花錘 …… (951)
三三　少林降魔鉞 …… (958)
三四　少林三節棍 …… (964)
三五　少林達摩杖 …… (971)
三六　二路達摩杖 …… (981)
三七　少林繩鞭 …… (1004)
三八　少林雙折鞭 …… (1015)

第三一卷　少林暗器(共十二套)

一　少林僧鞋 …… (1030)
二　少林挎虎籃 …… (1041)
三　少林伏龍雙鉢 …… (1052)
四　少林雙竹筷 …… (1058)
五　少林子午丁 …… (1065)
六　少林蓮花奪命釬 …… (1071)
七　少林佛塵 …… (1079)
八　少林鐵笛 …… (1087)
九　少林山河帶 …… (1094)
十　少林鏢刀 …… (1102)
一一　少林飛鏢 …… (1106)
一二　少林梅花截木針 …… (1109)

第二四卷

少林兵器圖譜

少林武術內含兵器<今稱器械>，是少林功夫的重要組成部份份。據拳譜記載，自北魏少林寺創建，至民國八年，少林寺僧所演練的器械多達二百五十余種，(含部份稀有兵器)，因時代的沿革和戰爭的變化而減少，不僅拳譜中少有記述，而且其模型也在僧俗腦海中縮小。

人們平常僅說十八般兵器，或叫十八般武藝，這僅是對習武器械的籠統說法，而實際不止十八種。據拳譜記載:在明代是少林寺僧演練兵器最盛行的時期，大約有二百二十八種，清代開始逐漸減少，民國年間，僧俗常練的兵器已減少到八十種，近代更少，據八二年十二月份統計，寺僧和民間武師全部練的兵器才有四十八種。爲了繼承和弘揚武術，研究人體文化，特別是器械，現將永祥和尚(已故)1927年末在少林寺法堂復抄的“少林拳譜”第十六卷《少林兵器總譜》中所記載的二百二十八種兵器的規格、模型、善練僧名和基本方法等概述如下，供廣大武術愛好者，武術工作者參考。

第一章　少林短兵器

兵譜曰:戈技起拳藝，精一成英杰。吾少林大寺自扶唐拒賊至今日，歷經千秋征戰，英雄輩出，演其百戈，各有所奇。曇宗善棍降之世充，圓靜善刀粉之含官，月空善鐵棒降之江寇，小山善劍降之胡患，湛舉百戈皆遍鎮山極要，歷代戈之王者乃緊那羅王爺是也。憶吾沙門武史雄杰輩出，爲國征寇，爲民除惡，無不以戈顯威，無不以戈降妖也。爲繼承宗祖武風，弘揚少林百戈奇藝，違戒泄露戈秘，布廣少林兵器總譜，計二百八件供子孫演承全藝。

——永祥

(1)**少林伏龍鉢**　內徑長六寸，清末如净法會練此器。(圖1)

(2)**少林竹筷子**　長八寸六分，清末如净法師練此器。(圖2)

(3)**少林護手鉞**　兩尖，寬七寸八分，清末如净法師練此器。(圖3)

(4)**少林九龍套**　把長一尺九寸五分，圈内徑長七寸八分。清代淳華、貞方武僧練此器。(圖4)

(5)**少林佛塵**　把長一尺二寸，尾長一尺四寸。明代悟净法師練此器。(圖5)

(6)**少林五合掌**全長二尺一寸，掌如人手相同。清代淳密法師練此器。(圖8)

(7)**少林鐵掃帚**　全長四尺半，頭長一尺八寸，把長二尺七寸。清代寂敬法師，如净，貞秋等練此器。(圖6)

(8)**少林天罡劈水扇**　把長九寸，身長一尺八寸，寬六寸，全長二尺一寸，頭有纓尾。明代覺訓，清末如净、貞秋等練此器。(圖7)

(9)**少林金鋼鑿**　全長八寸四分，把長三寸，身長五寸四分，刃寬九分，清代淳錦、淳密、貞秋等高僧練此器。(圖9)

(10)**少林雙鈸**圈邊有刃，中有鼓形空心抓手處。清代寂經和尚練此器。(圖10)

(11)**少林鴛鴦鐸**　把長一尺三寸五分，頭長一尺零五分，全長二尺四寸。明代周福和尚練器。(圖11)

(12)**少林轉堂拐**長二尺七寸，兩把每個長四兩。清代寂袍法師練此器。(圖12)

(13)**少林子午釘**　兩頭尖，中間也尖，長四寸四分，寬兩寸一分。清末如净法師練此器。(圖14)

(14)**少林如意金鈎**　全長三尺六寸，下有尖，上有鈎刃。明代了改和尚練此器。(圖16)

(15)**少林分水鑿**　把長一尺二寸，頭長四寸五分，全長一尺六寸五分。明代悟雷高僧練此器。(圖17)

(16)**少林五祖金錐**　把長九寸九分，尖長一尺二寸，全長二尺一寸九分。明代了改和尚練此器。(圖13)

(17)**少林鐵扇子**　長一尺二寸，有十八股、二十四股、三十六股幾種。清代祖月高僧練此器。(圖15)

(18)**少林挎虎籃**　籃口長一尺一寸，高五寸，口寬四寸五分，底長五寸三分，底寬四寸二分，把高四寸二分。清代祖欽禪師練此器。(圖18)

(19)**少林峨嵋刺**　全長一尺，兩頭尖，中有指環，也可做暗器。明代慶旺高僧練此器。(圖19)

(20)**少林匕首**　全長九寸，刀長四寸八分，把長四寸二分。清代湛可高僧練此器。(圖20)

(21)**少林趕轅棒**　把長九寸九分，身長三尺九寸，全長四尺八寸九分。明代道胡和尚練此器。(圖21)

(22)**少林牛頭趕棒**　頭長三寸八分，杆長二尺四寸，清代祖良和尚練此器。(圖22)

(23)**少林宣花斧**　杆長二尺七寸，頭長六寸九分，兩尖寬距七寸五分，元代智安練此器。(圖23)

(24)**少林閉血鴛鴦幡**　腿長一尺零八寸，爪長二寸四分，身長一尺零五分，全長三尺零九分，清末如淨練此器。(圖24)

(25)**少林獨腿鐧人**　腿長一尺零五分，身長九寸，頭長五寸，頭上手臂長出八寸一分，總長三尺二寸六分。明代玄魁法師練此器。(圖25)

(26)**少林表鐧點穴筆**　全長七寸八分。清代靜紹高僧練此器。(圖26)

(27)**少林鐵鎬**　頭長一尺一寸，寬一寸二分，杆長三尺。清代海寬高僧練此器。(圖27)

(28)**少林牛角拐**　角長八寸四分，杆長二尺七寸三分。清代淳念高僧練此器。(圖28)

(29)**少林開山雙鑌**　杆長二尺七寸，頭長六寸六分。寬一寸五分。清代祖良高僧練此器。(圖29)

(30)**少林迎刷**　頭長九寸，把長一尺三寸五分，全長二尺二寸五分。清代寂聚和尚練此器。(圖30)

(31)**少林太極圖**　杆長二尺七寸，頭裏內徑長五寸三分，厚三分，內有九個釘字，形似蓮蓬。清代祖欽高僧、如靜法師精此器。(圖31)

(32)**少林盾牌**　防身擋箭所用。(圖32)

(33)**少林五行輪**　全長三尺，輪內徑六寸長。清代寂聚、寂亭、淳錦、淳華精此器。(圖35)

(34)**少林鐵爪子**　形如手套，也稱手盔，或叫手甲，是雙手所用也。(圖34)

(35)**少林扳凳**　危急時可做武器防身、自衛，明代宗鄉和尚、清末如淨僧尼精此武器。(圖33)

(36)**少林拍鈀**　頭長一尺二寸，寬七寸五分，杆長四尺半同鈀上帶釘。元代智安精此器。(圖36)

(37)**少林九齒釘鈀**　全長五尺三寸，頭寬一尺二寸，齒長三寸，宋、元時洪溫和尚精此器。(圖37)

(38)**少林金撾鋸齒刀**　刃帶鋸齒、倒鈎，全長三尺。清代如量高僧精此武器。

(圖38)

(39)**少林降魔杆**　全長三尺九寸，可當兵器，可當暗器，內裝釘子，安有綳簧，按者則可出也。清代清蓮精此器。(圖39)

(40)**少林月牙鏟**　頭長一尺八寸，全長五尺七寸，全長五尺三寸。(圖40)

(41)**少林托天叉**　頭長一尺二寸，全長五尺七寸。清代海參高僧練此器。(圖41)

(42)**少林草鐮**　全長一尺九寸六分，頭長六寸，寬九分，有尖、丸刃。清代如容高僧精此器。(圖42)

(43)**少林如意圈**　內徑七寸五分。清末如淨法師精此器。(圖44)

(44)**少林量天尺**　全長三尺六寸，寬一寸二分，厚三分，有把。明代普便高僧精此器。(圖45)

(45)**少林鐵印**　印長七寸五分，寬三寸六分，厚四分五厘，印把全長二尺二寸五分，彎弓形。明代本整、鐵印等高僧精此器。(圖43)

(46)**少林寶鏡**　全長二尺四寸，鏡頭長七寸五分，寬四寸五分。明代周福高僧精此器。(圖46)

(47)**少林鐵板**　全長五尺四寸，頭長一尺二寸，寬五寸四分，厚三分。元代智聚高僧精此器。(圖47)

(48)**少林鐵笛**　全長二尺一寸，外圍徑長三寸三分。明代子安和尚清此器。(圖48)

(49)**少林金花錘**　全長二尺四寸，明代悟雷法師，清末如淨法師在樁上練此功。(圖49)

(50)**蓮花奪命釬**　全長九寸，寬三寸，厚一分五厘，頭有尖，明代洪榮、清末如淨常在樁上練此武器。(圖50)

(51)**少林地行雙橛**　全長二尺七寸，明代悟雷法師精此器。(圖51)

(52)**少林狼牙棒**　全長三尺，頭長一尺三寸五分，寬三寸六分。單棒五尺三寸至五尺八寸，清代清輪法師精此器。(圖52)

(53)**少林日月乾坤圈**　內徑長八寸四分，外徑長九寸六分，內月口徑八寸一分。明代可改、可政二高僧精此器，又名金鋼圈，歷代武術練功所用。(圖53)

(54)**少林齒扁擔**　全長五尺四寸，寬三寸，六個齒子，隱蔽武器。短者有三尺半。清代湛可、寂亨、淳密、貞秋等高僧精此器。擔行李用，亦可防身。(圖54)

(55)**少林乾坤烏鑿圈**　兩大刺長一尺八寸，內徑九寸，兩子戟長三寸，兩小刺長一寸五分。明代廣順和尚精此器。(圖55)

(56)**少林日月風火圈**　内徑七寸二分，寬七分五厘，内戟長四寸二分，兩小輪圈外徑一寸八分，内徑六分。明代洪榮法師精此器。又名雙手如意圈。(圖56)

(57)**少林乾坤烏龜圈**　内徑六寸，戟長七寸八分，刺長三寸，手把高四寸五分。明代玄敬法師精此器。(圖57)

(58)**少林靈牙杖(靈雲杖)**　長二尺七寸五分，短杖長一尺二寸。明代園勝和尚精此器。(圖58)

(59)**少林玉女鴛鴦棒**　又名雙頭點穴鑽。全長二尺五寸五分，兩頭尖。清末如净法師精此器。(圖59)

(60)**少林鐵鍬**　全長三尺六寸，頭寬一寸二分，明代同替高僧練此器。(圖60)

(61)**少林陰陽鐘**　全長二尺四寸，頭長七寸五分，身長一尺六寸五分，上内徑寬九寸六分，下内徑寬一尺五寸，皮厚二分。宋、元代時惠深高僧練此器。(圖61)

(62)**少林雙手鈎**　全長二尺八寸，月牙長七寸五分，柱長一寸五分。清代德恒和尚精此器。(圖62)

(63)**少林鐵拳窩**　按人手大小制作。清代静樂高僧精此器。(圖63)

(64)**少林點穴釘**　按人手大小制作。清代静樂備此器。(圖64)

(65)**林少月牙刀**　刀長八寸一分，寬三寸九分，後牙同前刀長度一樣。明代同隨和尚精此器。(圖65)

(66)**少林沉香拐**　全長三尺七寸，拐頭長六寸五分。清代湛舉法師精此器。(圖66)

(67)**少林鷹爪撾**　爪長四寸五分，全長五尺四寸，明代普便高僧精此器。(圖67)

(68)**少林方楞銅鐧**　全長三尺。清代真靈、真雲二高僧精此器。(圖68)

(69)**少林長劍**　全長三尺四寸，把長六寸二分。明代悟華，清代清倫、清蓮、清雲精劍術。(圖69)

(70)**少林單刀**　全長三尺，同矛牌互相利用，稱矛盾刀釋十八法。清代寂聚、寂袍精此術。(圖70)

(71)**少林銅錘**　全長二尺五寸，頭長八寸。明代悟雷和尚練此器。(圖71)

(72)**少林板斧**　杆長二尺八寸，斧頭長一尺二寸，刃寬九寸。元代智安高僧精此術。(圖72)

(73)**少林點鋼鏢**　全長一尺一寸，把長四寸。清代如容高僧精此器。(圖73)

(74)**少林達摩杖**　全長二尺五寸，把長六寸六分。宋代福居，明代宗鄉，清代

397697

玄慈、貞俊、貞緒、貞和等精此器。(圖74)

(75)**少林乾坤杖**　全長二尺五寸。元代智聚、明代洪榮、清代寂袍精通此術。(圖75)

(76)**少林鎏金鑌**　外圓徑長一尺零五分，中刺徑長八寸，閑刺徑長六寸二分。清代真珠高僧精此器。(圖76)

(77)**少林雙手鐵尺**　長三尺三寸，把長五寸，元代智聚、子安，明代覺訓，清代真寶、如修精此術。(圖77)

(78)**少林點穴針**　全長三寸七分，把長一寸許。清代清倫、静雲、如修精此術。(圖78)

(79)**少林鐵烟袋**　全長三尺三寸，嘴長五寸，鍋長六寸七分。清代歐陽德、和孟、武威使用此器。(圖79)

(80)**少林鐵琵琶**　全長三尺二寸，肚寬八寸。明代了改、了然、了義，清代濟真、清玉精此器。(圖80)

(81)**少林金擊**　全長二尺六寸，頭長四寸。宋工靈邱、明代周福、清代清蓮精此器。(圖81)

(82)**少林木魚**　寺内世代都有此器。宋代伏虎禪師用木魚做練武之器，精此術。(圖82)

(83)**少林魚頭刀**　全長三尺，形似魚頭樣，是歷代武士和僧徒練武防身之器。(圖83)

(84)**少林柳葉刀**　全長三尺二寸，把長六寸，形似柳葉，爲歷代武士和僧徒習武防身之用。(圖84)

(85)**少林鬼頭單刀**　全長三尺四寸，形似鬼頭，爲歷代武士和寺僧習武之用。(圖85)

(86)**少林三環單刀**　全長三尺二寸，爲歷代寺僧和武士練武防身作戰之用。(圖86)

(87)**少林菜刀**　全長二尺，把長六寸，寬八寸。寺僧做菜習武防身之用。(圖97)

(88)**少林蛇形鑰**　每個全長二尺五寸。清代清蓮、静修、真靈精此術。(圖88)

(89)**少林青龍劍**　全長三尺三寸。歷代寺僧和武士用于習武防身之用。(圖89)

(90)**少林七星劍**　全長三尺三寸。寺僧、武士用于習武防身。(圖90)

(91)**少林石鎖、鐵鎖**　兩類鎖均有大、小之别，大者十五至三十斤，小者八至

十五斤。練臂力之用。(圖91)

(92)**少林志石**　高約二尺三寸，寬一尺，厚七寸，左右有兩手窩。寺僧練習膀功之用。(圖92)

(93)**少林子母鴛鴦鑰**　長一尺五寸。明代月净、清代静修等精此器。(圖93)

(94)**少林獲手師**　全長三尺三寸。明代元成、悟産、痛禪，清代清倫、真珠、湛舉等精此術。(圖95)

(95)**少林八楞錘**　全長二尺九寸，頭長八寸。明代園勝、清代鐵齋高僧精此器。(圖94)

(96)**少林陰陽扁**　全長三尺五寸，前頭扁片代刃。明了陰，清真雲等精此器。(圖96)

(97)**少林短把追魂鏟**　全長三尺，頭長八寸。明了改、慶志、清湛義、淳念精練此器。(圖97)

(98)**少林鐵筷子**　長八寸，尾飾纓。明代緊那羅王、悟産，清代清性、静雲、如雲、海清、湛樂、寂經、寂勤等精此術。(圖98)

(99)**少林閉血鴛鴦鐸**　全長一尺八寸，前爲扁片有丸鋒利。明代慈界、同喜、清代静修、真靈精此術。(圖99)

(100)**少林雙戟**　全長三尺五寸。元代智安，明代覺訓，清代湛舉等精此器。(圖100)

(101)**少林雙手鉞**　全長三尺。清湛義、寂敬、淳華等精此器。(圖101)

(102)**少林八寶避雲傘**　全長五尺三寸。明代洪榮，清代静修精此術。(圖102

(103)**少林龍鱗寶刀**　全長三尺五寸，爲歷代武林名士防身之刀。明普净僧尼備此刀。(圖103)

(104)**少林魚藏劍**　魚長一尺五寸，劍長九寸，爲歷代名人防身之寶。了義高僧備有此劍除惡安良。(圖104)

(105)**少林滾珠寶刀**　全長三尺三寸，爲歷代名士防身之用。明代廣會高僧備此刀，精此術。(圖105)

(106)**少林僧鞋**　全長依脚而定。宋代濟公長老用此物，明代寶鷄、清代静樂等用此術防身。(圖106)

(107)**少林子母鴛鴦劍**　全長三尺，爲歷代武士、僧徒習武防身之用。(圖107)

(108)**少林雪花亮銀刀**　全長三尺。少林寺湛舉、恒林、貞俊、貞緒、貞和精此

術。(圖108)

(109)**少林雙鐧**　全長三尺半。元代子安，明代同隨，清代真珠、海參、湛舉等精此術。(圖109)

(110)**少林鈎鏢**　古代攻防兩用器械，漢代前有錐，背面有把，上下各伸出鐵鈎，用時推擊刺，攻防皆宜。宋代傳入少林寺，靈邱，元代子安，明代可改，月净，清代静雲等會此器。(圖110)

(111)**少林子母鴛鴦鉞(子母鷄爪鉞)**　出唐宋代，福居收集入寺。元代惠深，明代可改、廣順，清代真雲等高僧精此器。(圖111)

(112)**少林船**　古代罕見的兵器，形如船，硬木制成，有龍首及樣雲，龍口内各含一短棍及圓珠，使用時嘎然作響，多用架擋掛劈等。(圖114)

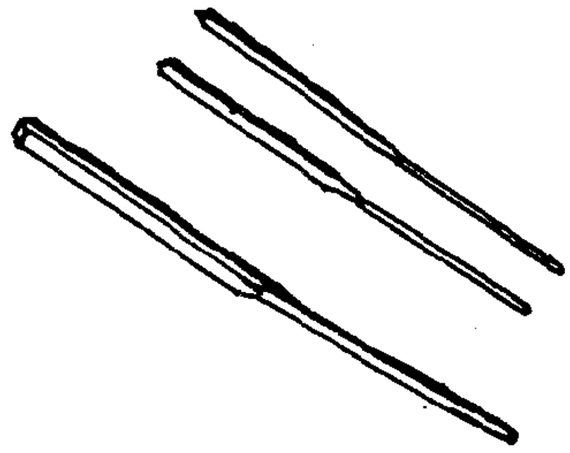
(113)**少林飛叉**　長二尺四寸，叉尖爲三股，握叉身擲出。宋代福居收集入寺，元代智安、明代覺訓、洪宋、清代清倫、湛舉等高僧精此兵器。(圖112)

(114)**少林羊角拐**　杆長三尺，把五寸。宋代福居收入寺内。歷代高僧惠矩、洪榮、道胡、同隨、玄魁、湛舉、湛樂、寂聚、寂亭、淳密、淳念等精此器。(圖113)

少林短兵器圖譜

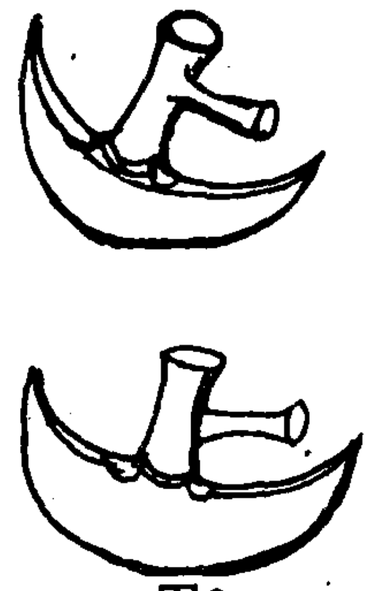
少林伏龙钵

图1



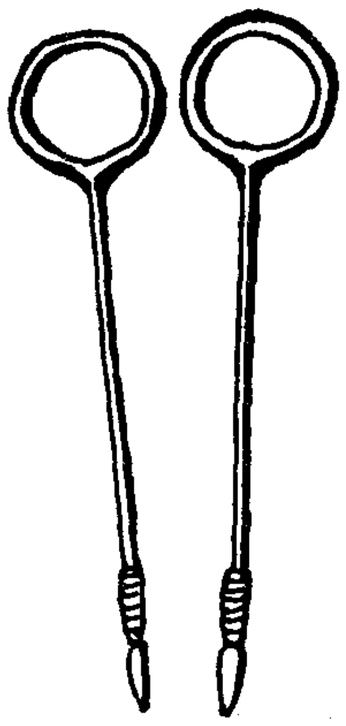
少林竹筷子

图2



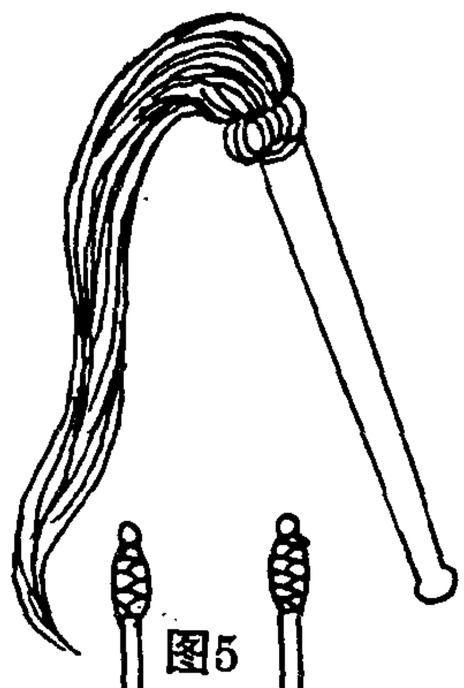
少林护手钺

图3



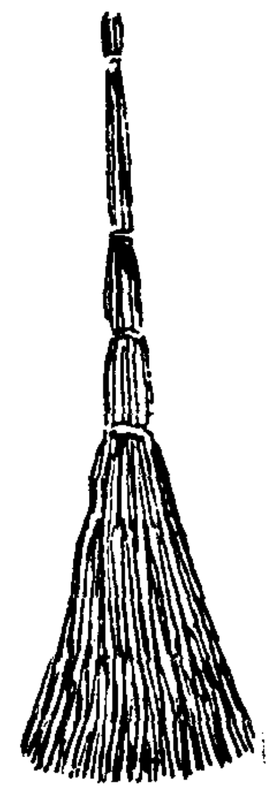
少林九龙套

图4



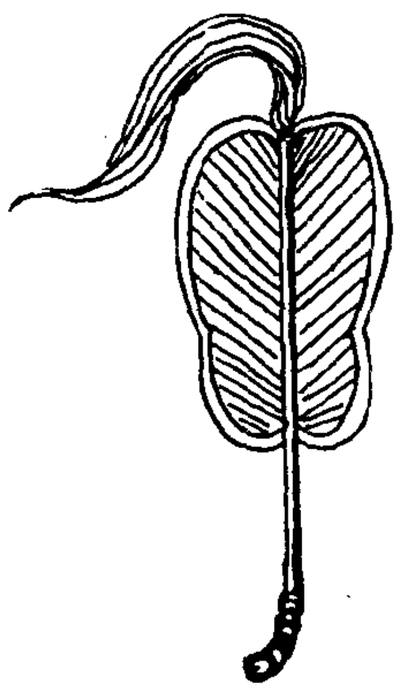
少林佛尘

图5



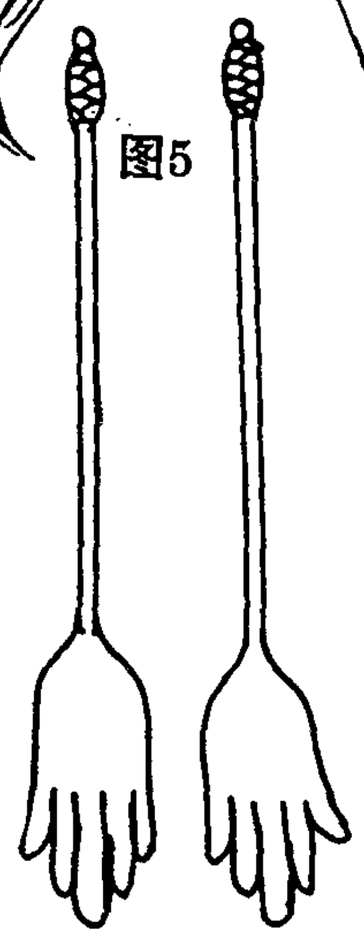
少林铁扫帚

图6



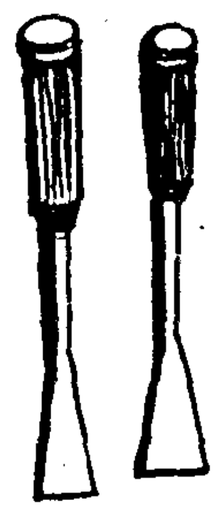
少林天罡劈水扇

图7



少林五合掌

图8



少林金钢凿

图9

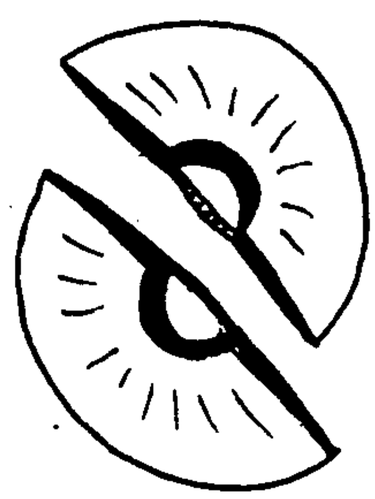


图10 少林双钹

图11 少林鸳鸯铎

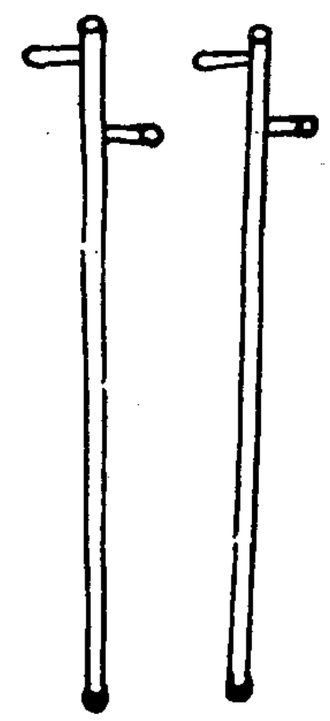


图12 少林转堂拐

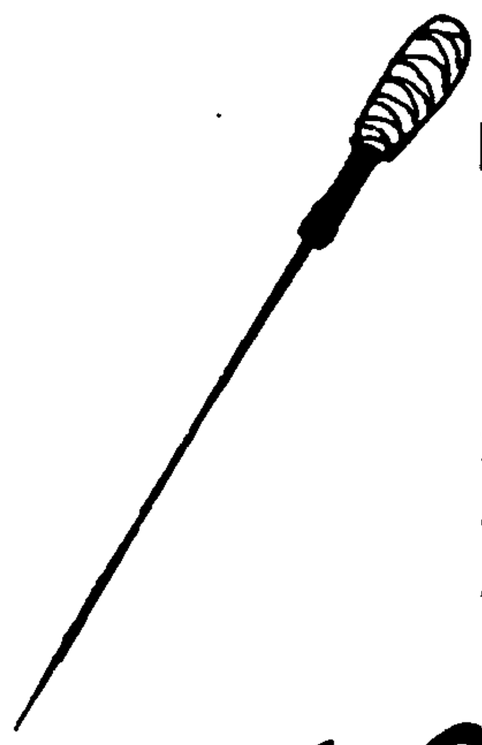


图13 少林五祖金锥

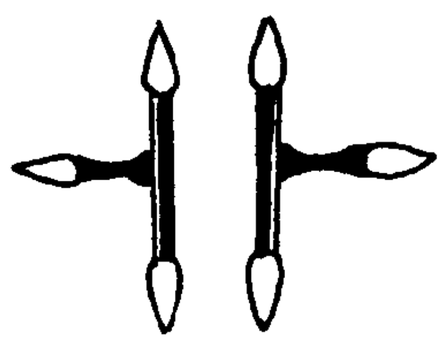


图14 少林子午钉

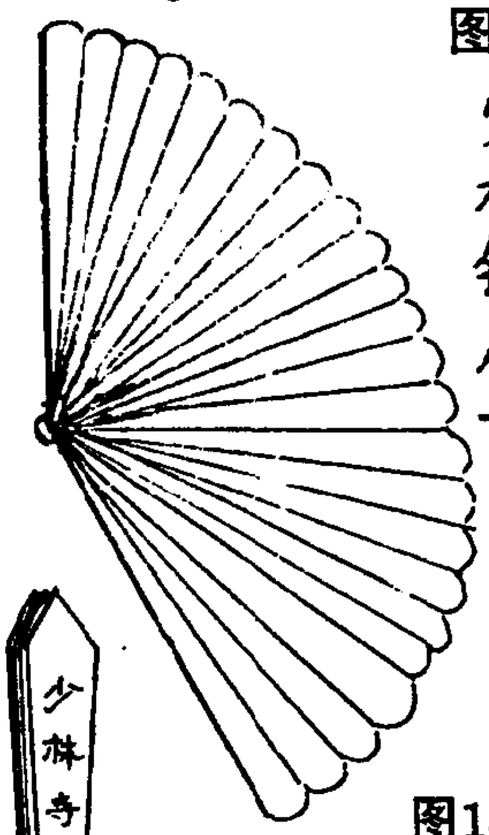


图15 少林铁扇子

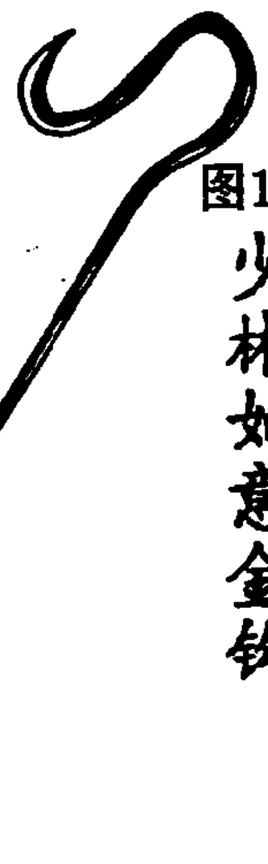


图16 少林如意金钩

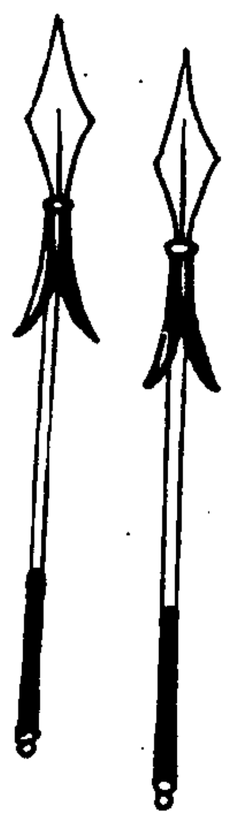


图17 少林分水蠜

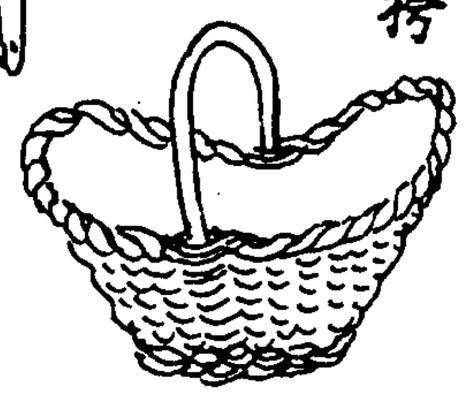


图18 少林挎虎篮

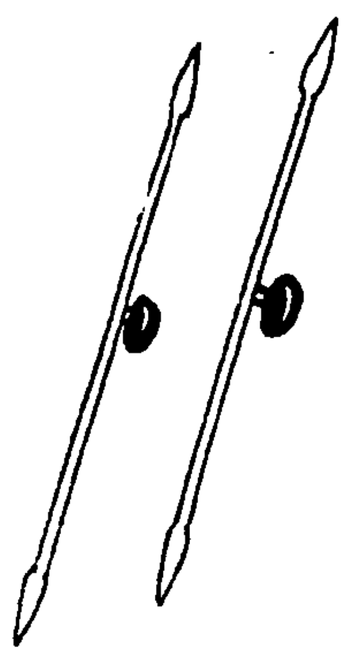


图19 少林峨嵋刺

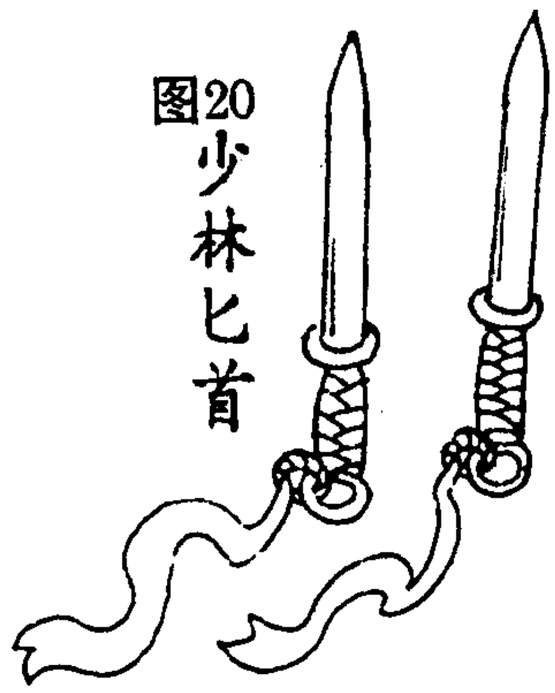


图20 少林匕首

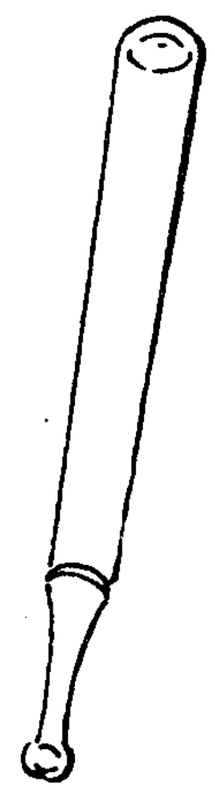


图21 少林赶辕棒

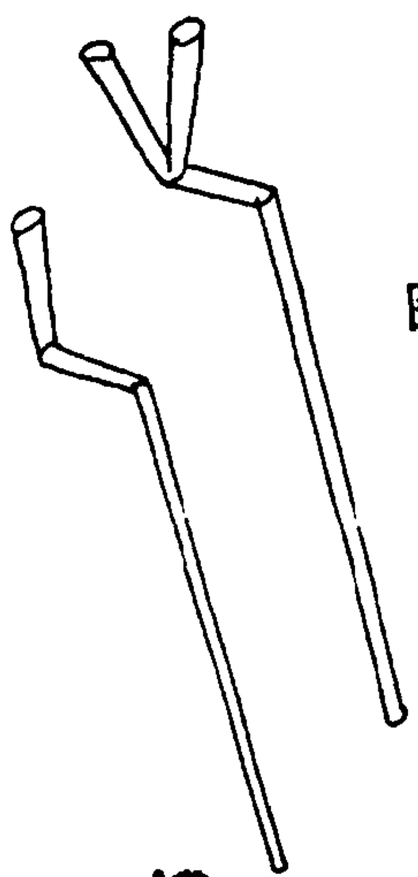


图22 少林牛头短棒

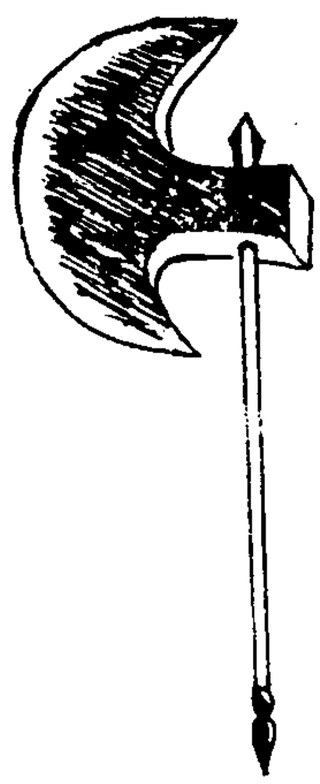
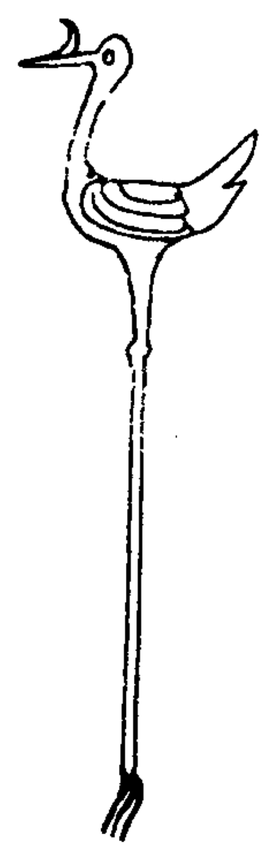


图23 少林宣花斧



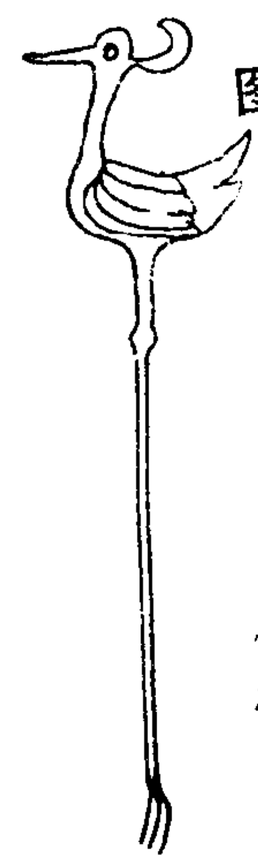


图24 少林閉血鴛鴦藩

图25 少林独腿铜人

图26 少林青铜点穴笔

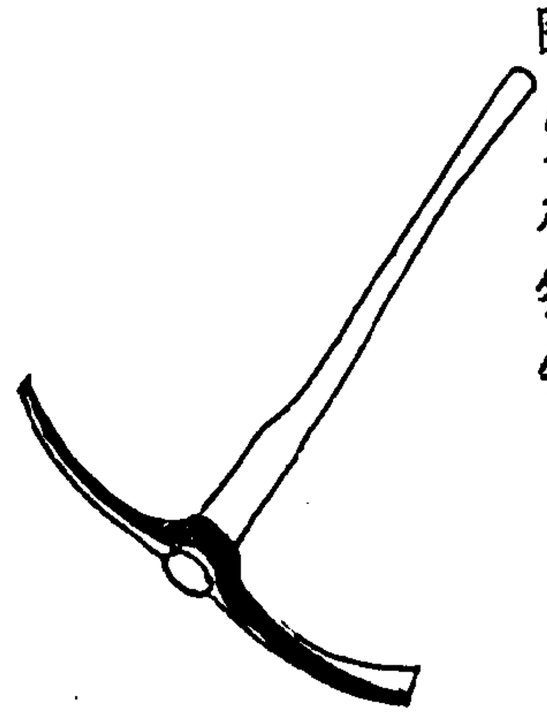


图27 少林铁镐

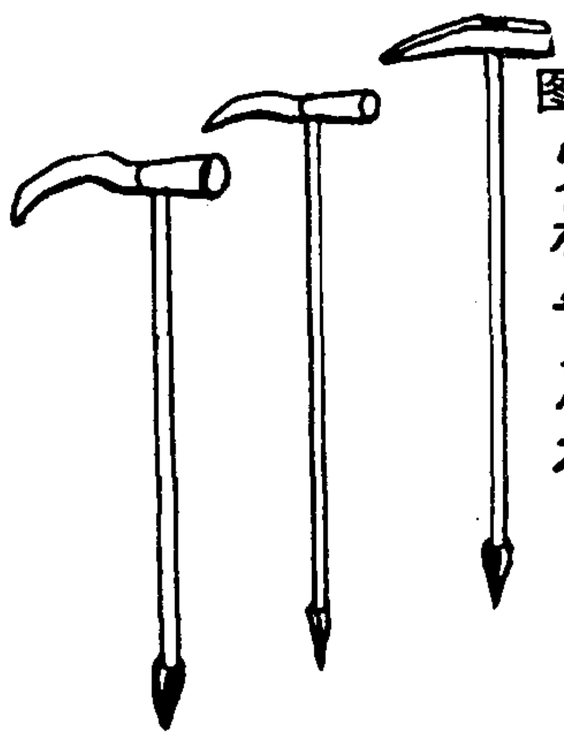


图28 少林牛角拐

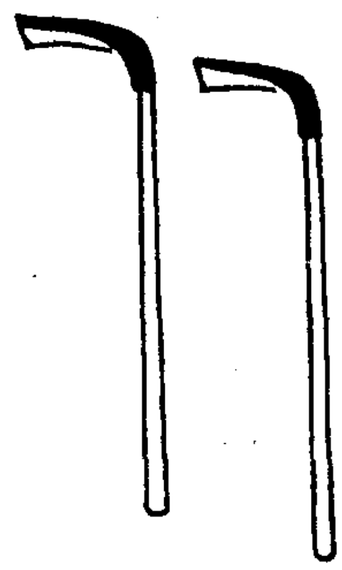


图29 少林开山双镢

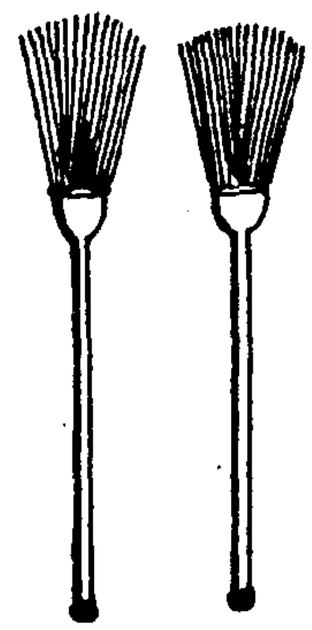


图30 少林迎刷

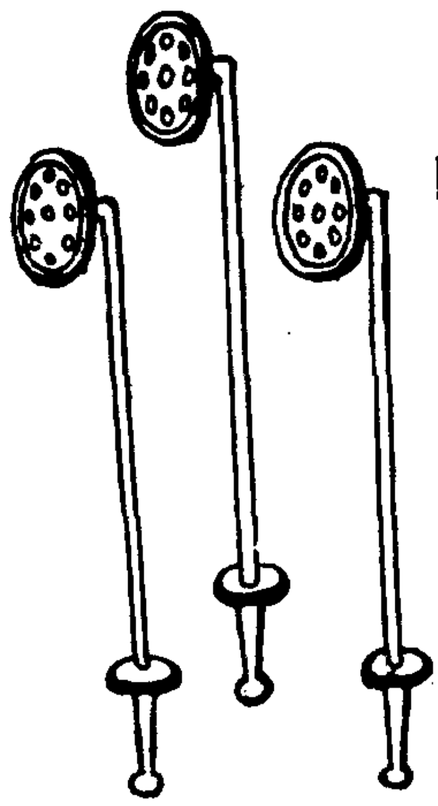


图31 少林太极图

图32 少林盾牌

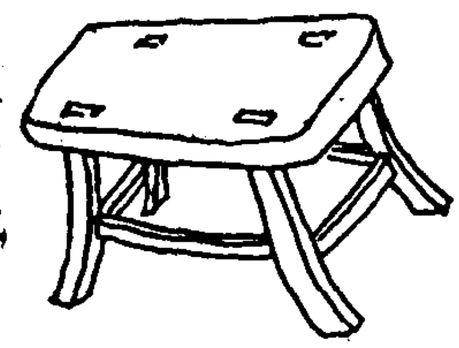


图33 少林板凳

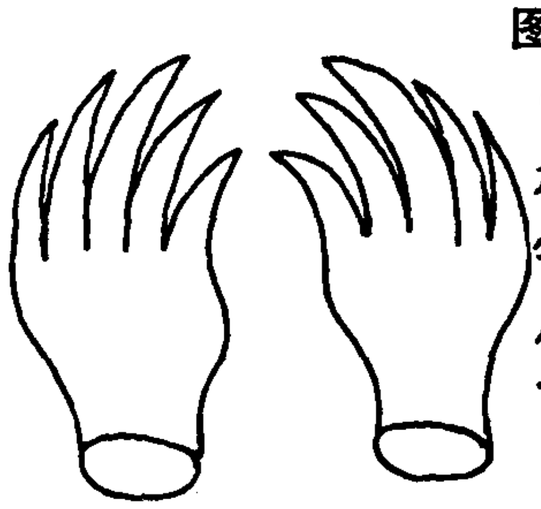


图34 少林铁爪子

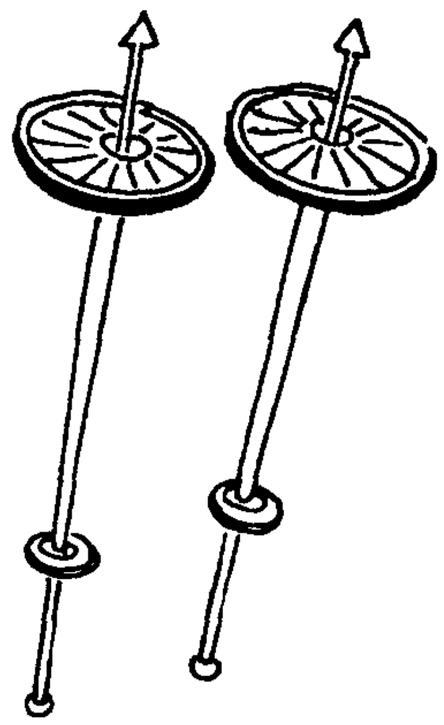


图35 少林五行轮

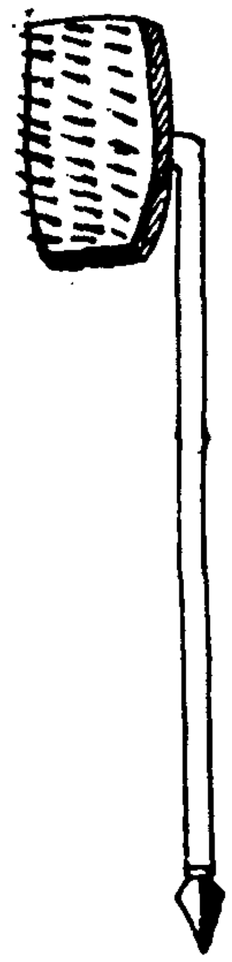


图36 少林拍钯

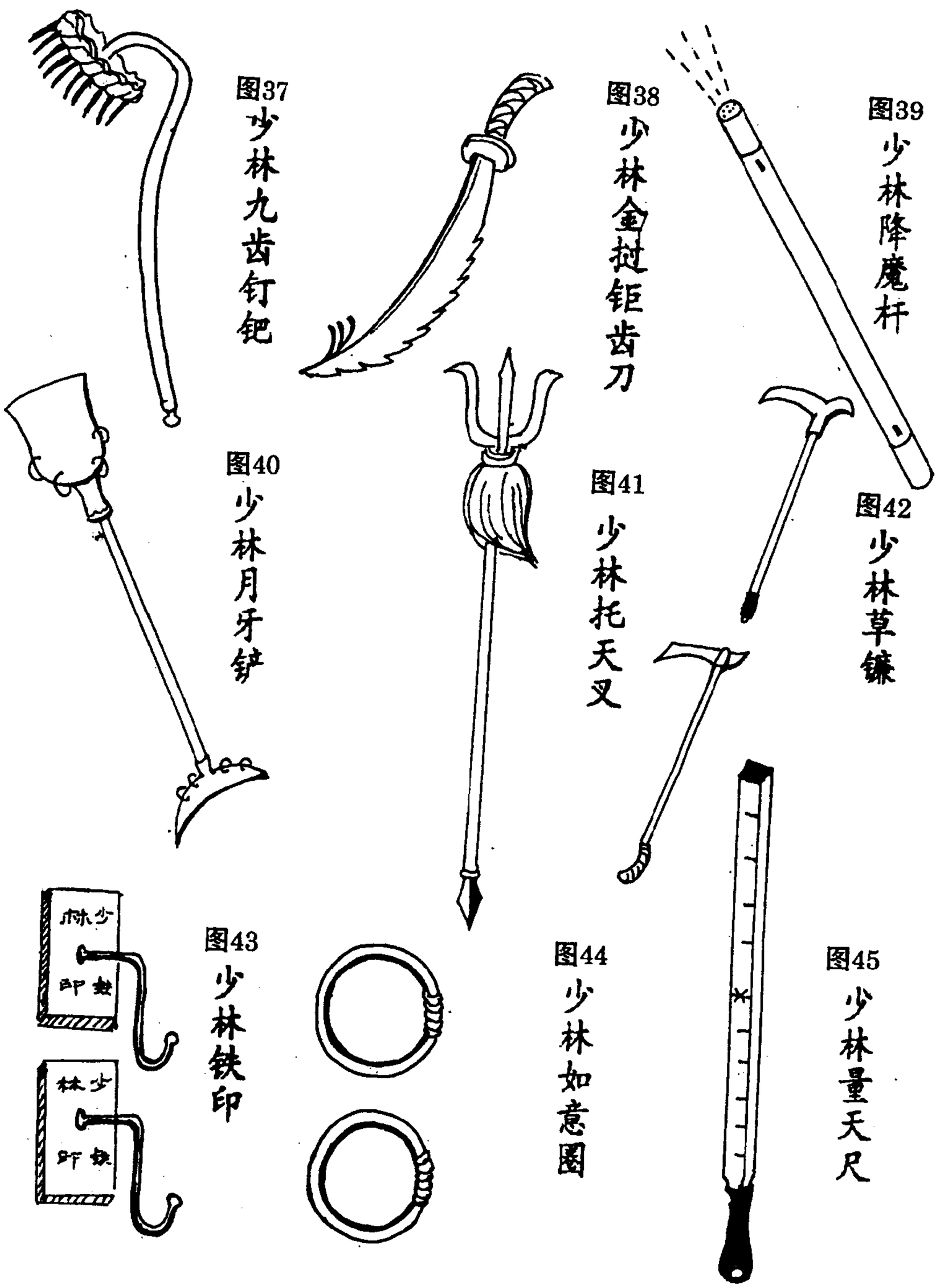


图37 少林九齿钉钯

图38 少林金挝钜齿刀

图39 少林降魔杆

图40 少林月牙铲

图41 少林托天叉

图42 少林草鐮

图43 少林鉄印

图44 少林如意圈

图45 少林量天尺

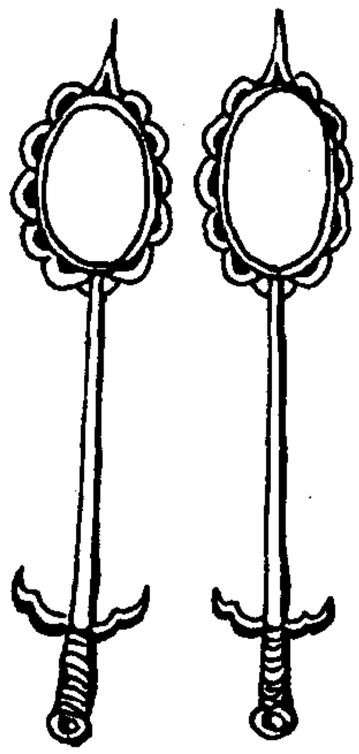


图46 少林宝镜

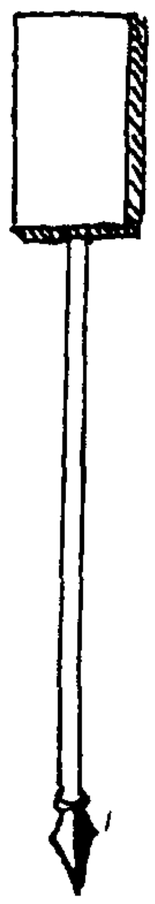


图47 少林铁板

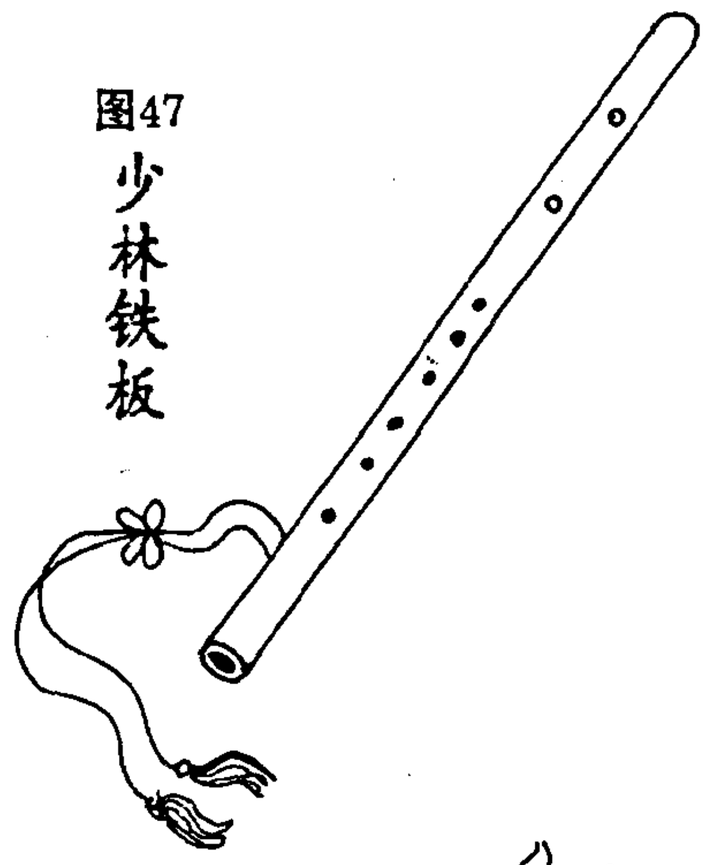


图48 少林铁笛

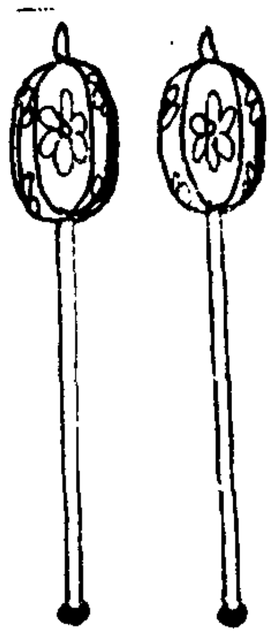


图49 少林金花锤

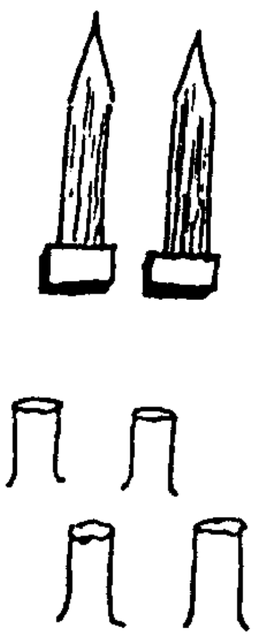


图50 少林莲花夺命钎

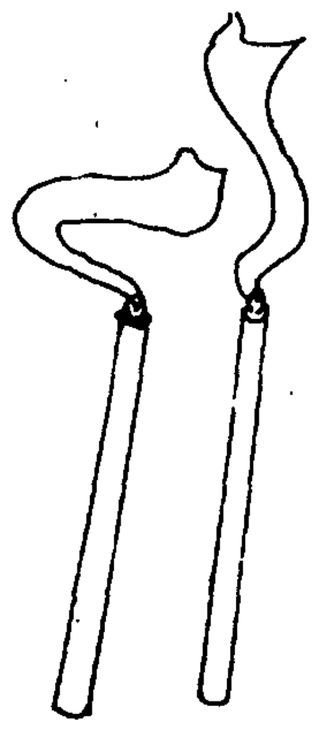


图51 少林地行双橛

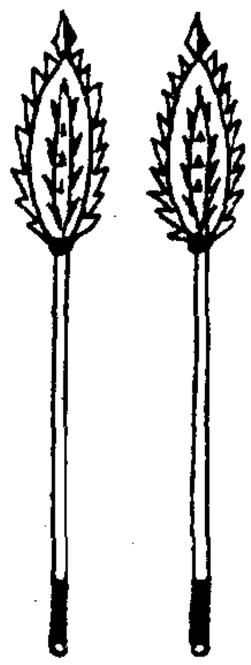


图52 少林狼牙棒

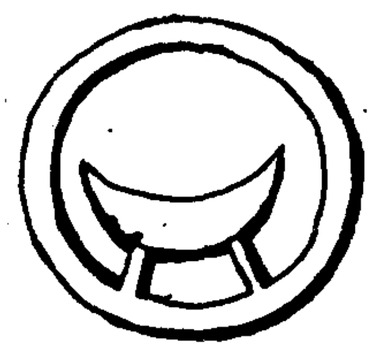


图53 少林日月乾坤圈

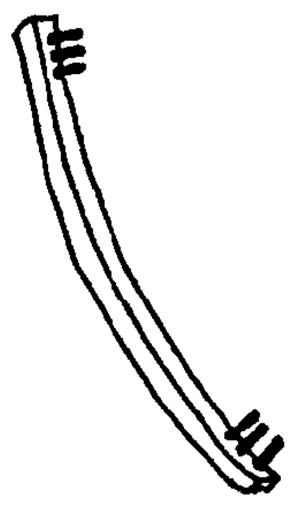


图54 少林齿扁担

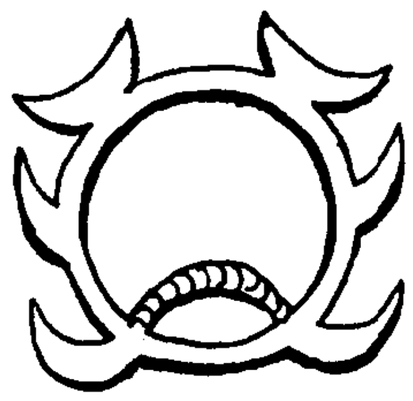


图55 少林乾坤乌螫圈

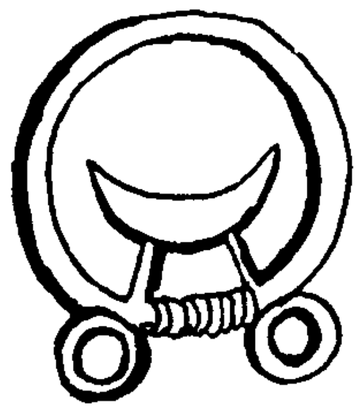


图56 少林日月风火圈

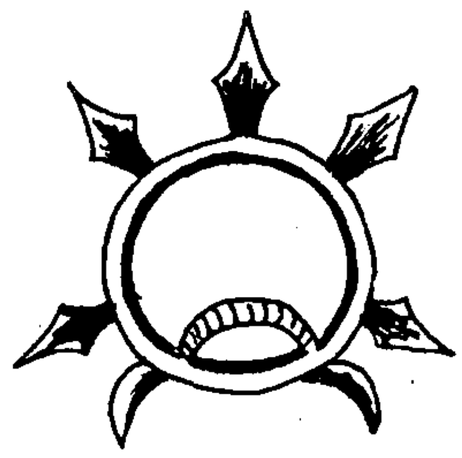


图57 少林乾坤乌龟圈

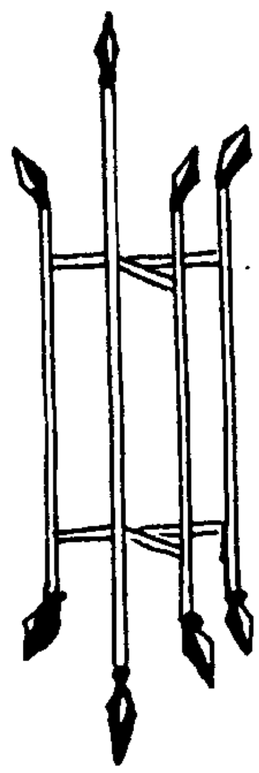


图58 少林灵牙杖（灵云杖）二

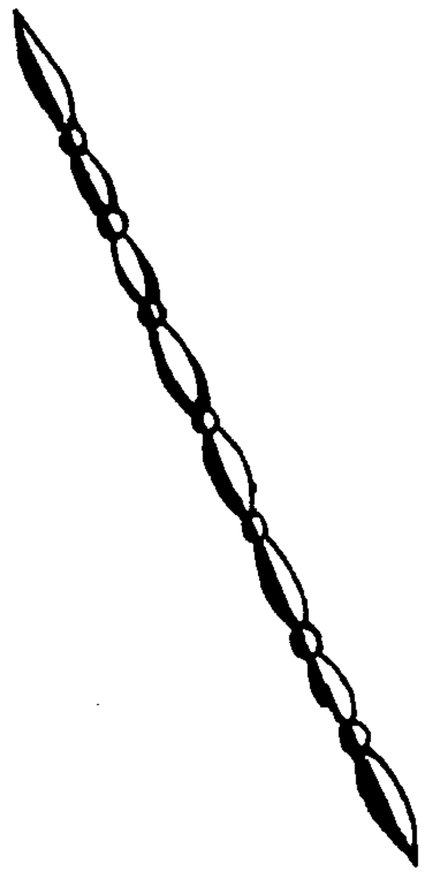


图59 少林玉女鸳鸯棒

图60 少林铁锹

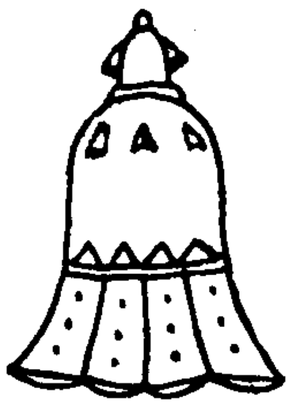


图61 少林阴阳钟

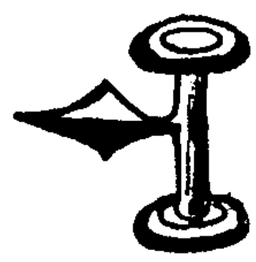


图62 少林铁拳窝

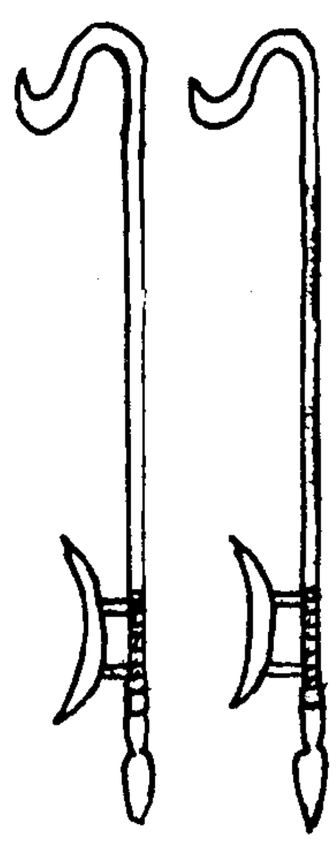


图63 少林双手钩

图64
少林点穴钉

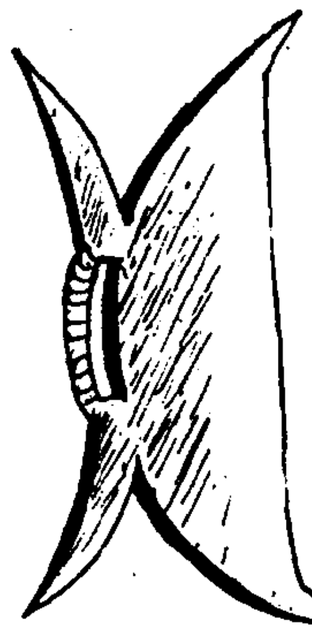


图65
少林月牙刀

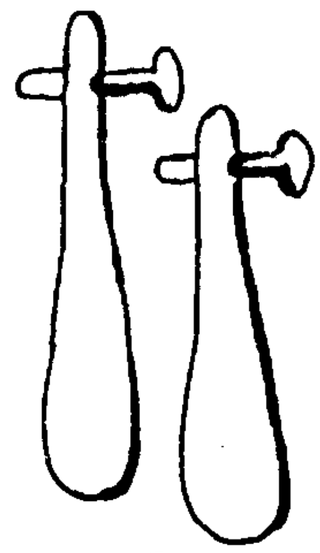


图66
少林沉香拐

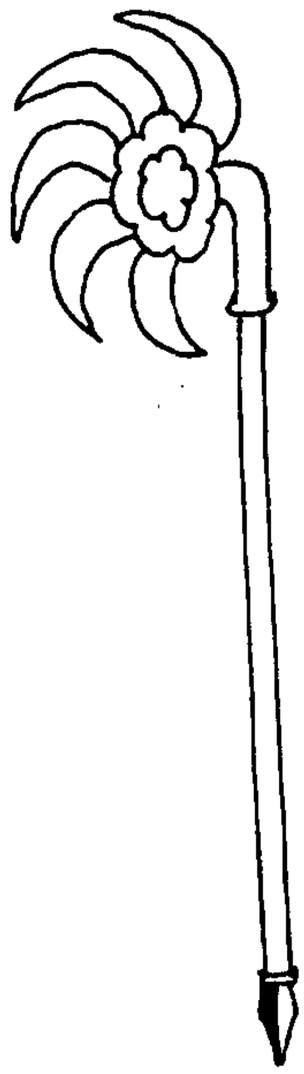


图67
少林鹰爪挝

图68
少林方楞铜锏

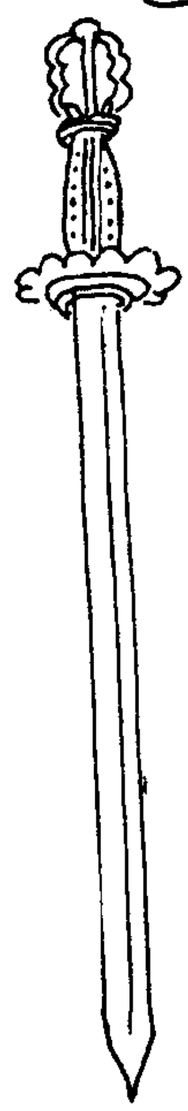


图69
少林长剑

图70
少林铜锤

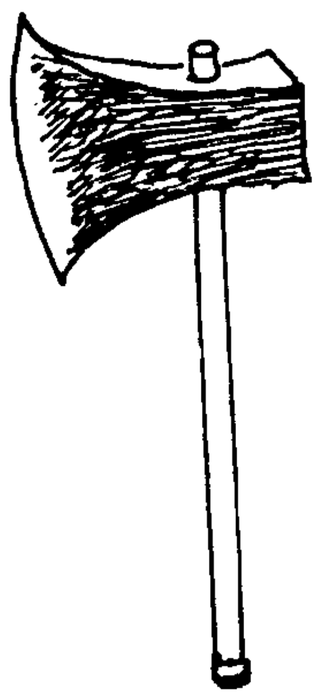


图71
少林板斧

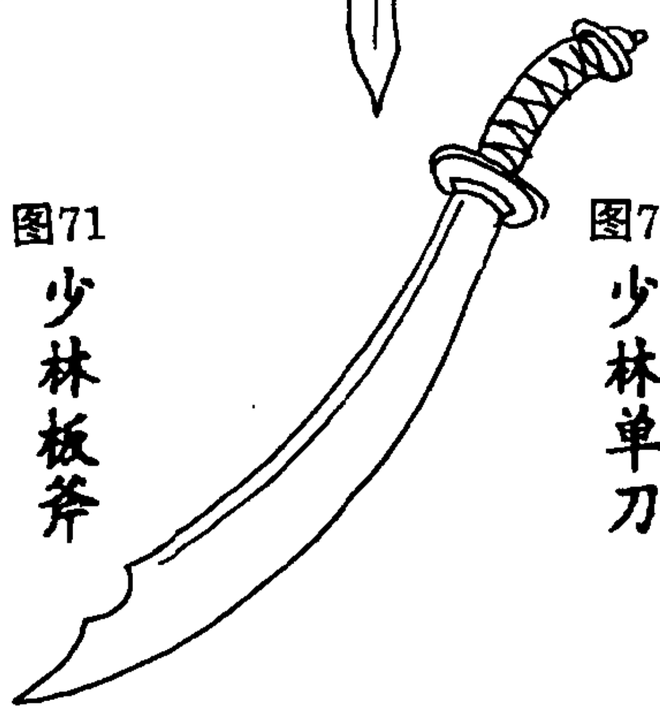


图72
少林单刀

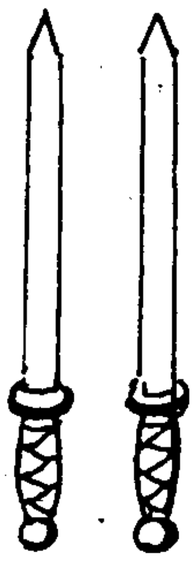


图73 少林点钢镩

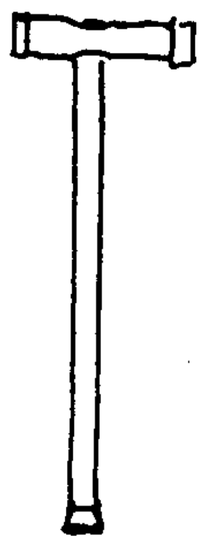


图74 少林达摩杖

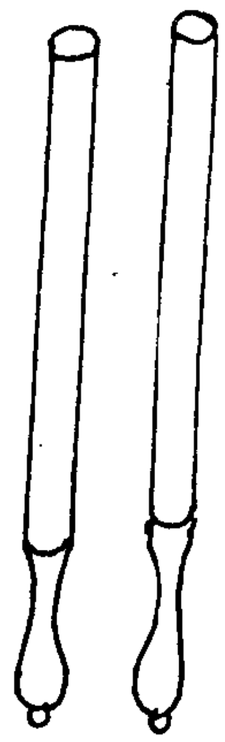


图75 少林乾坤杖

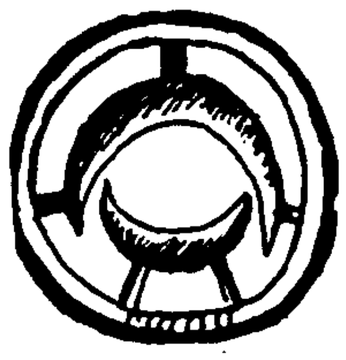


图76 少林鋬金铙

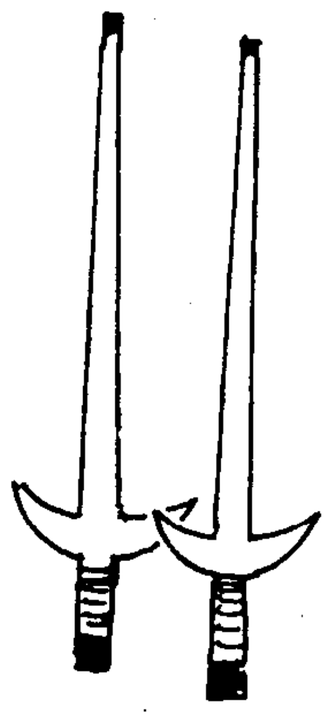


图77 少林双手铁尺

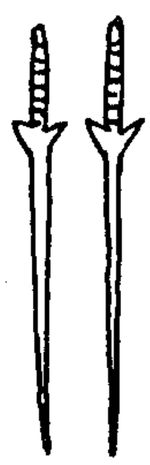


图78 少林点穴针

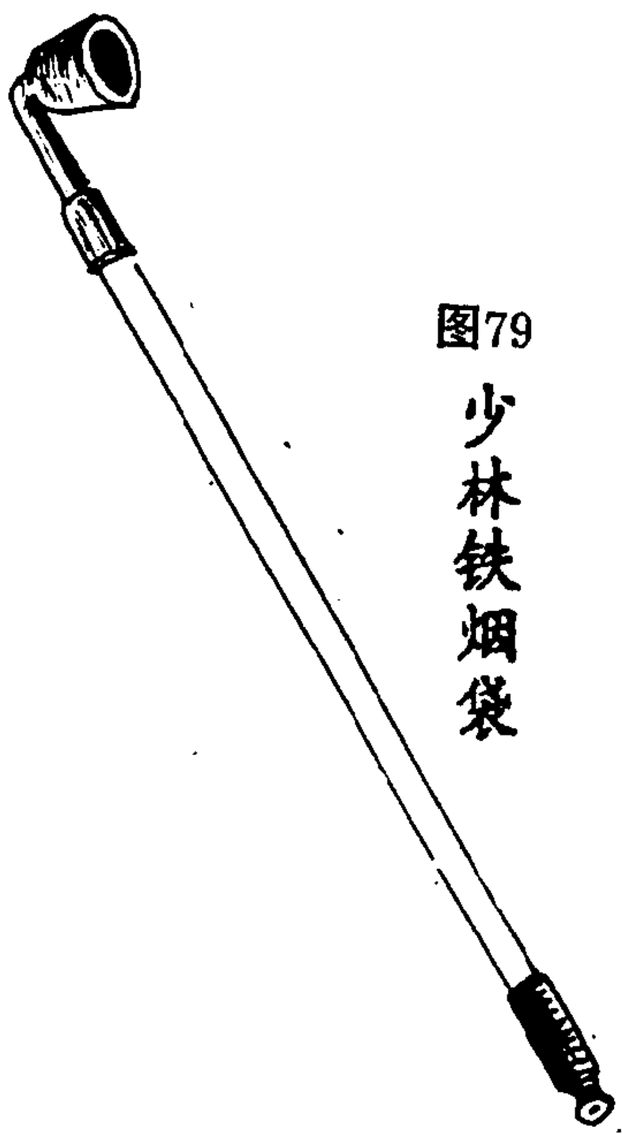


图79 少林铁烟袋

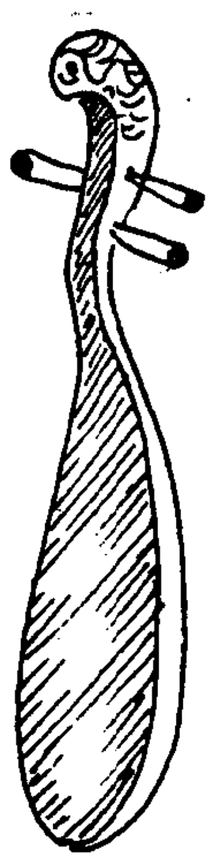


图80 少林铁琵琶

图81 少林金击

图82
少林木鱼

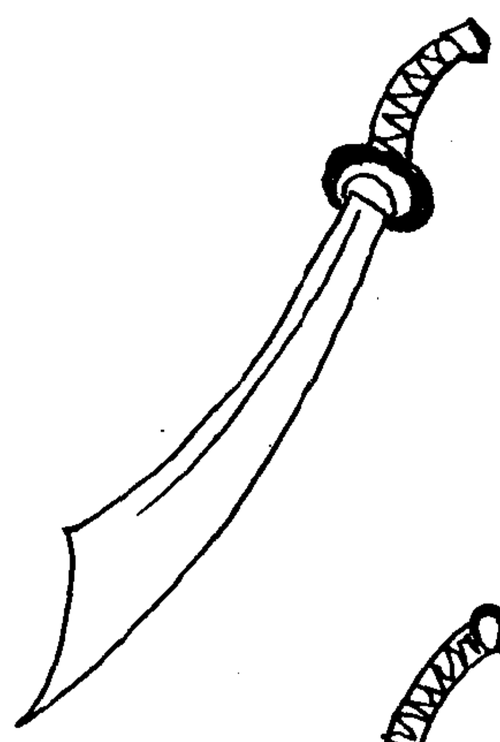


图83
少林鱼头刀

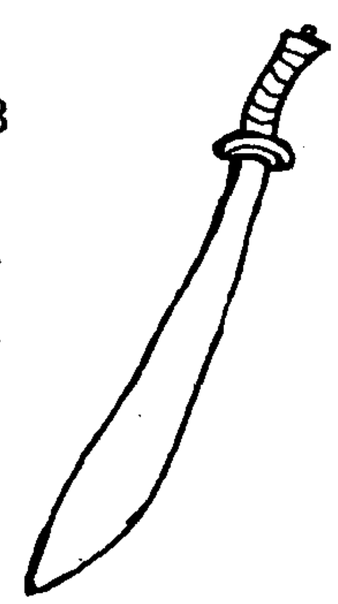


图84
少林柳叶刀

图85
少林鬼头单刀

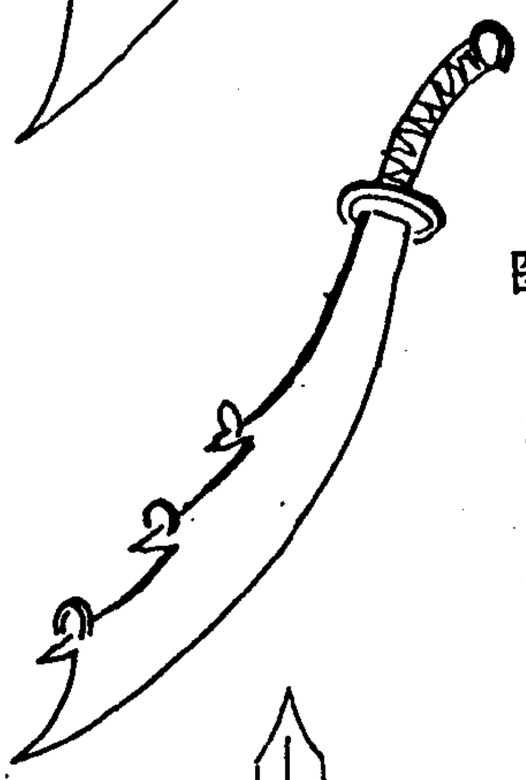


图86
少林三环单刀

图87
少林菜刀

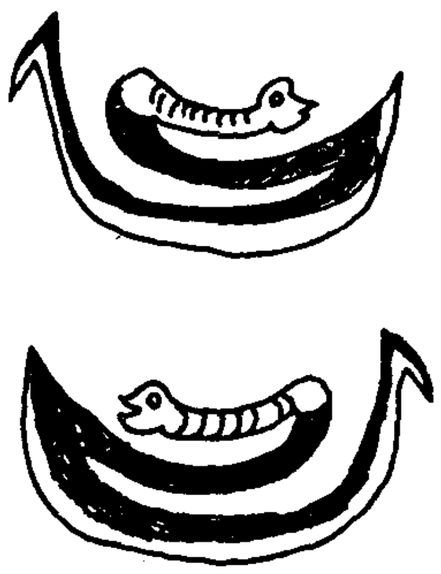


图88
少林蛇形钥

图89
少林青龙剑

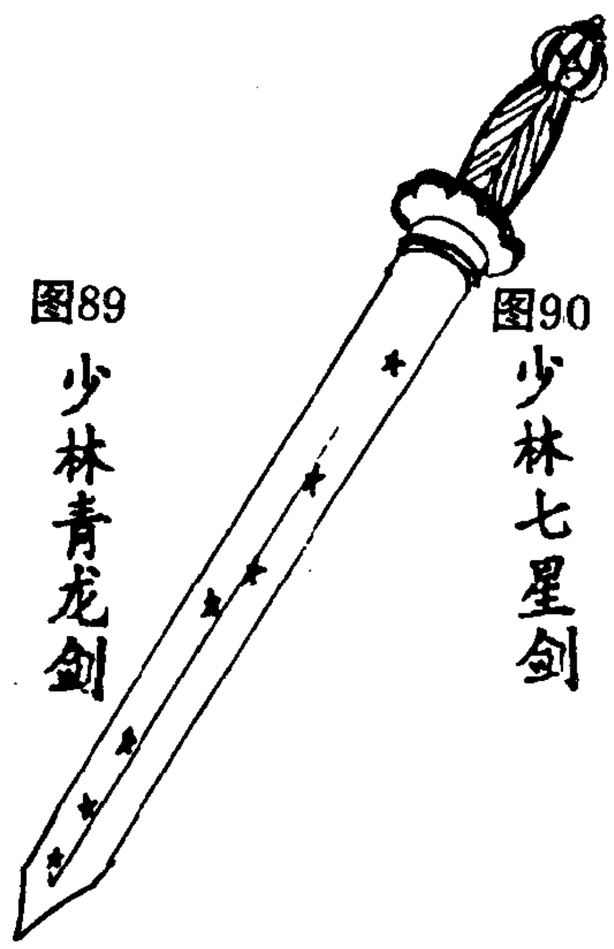


图90
少林七星剑

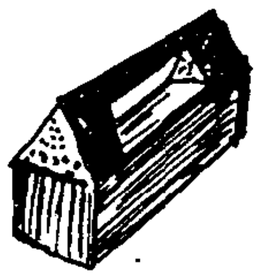


图91 少林石锁、铁锁

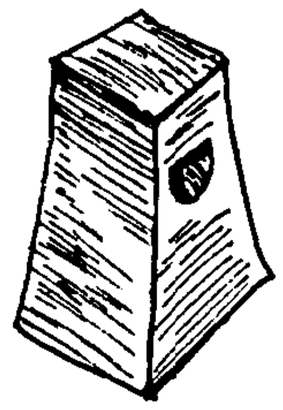


图92 少林志石

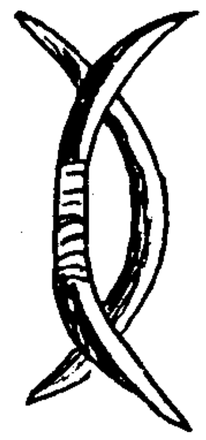
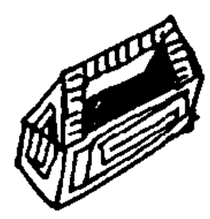
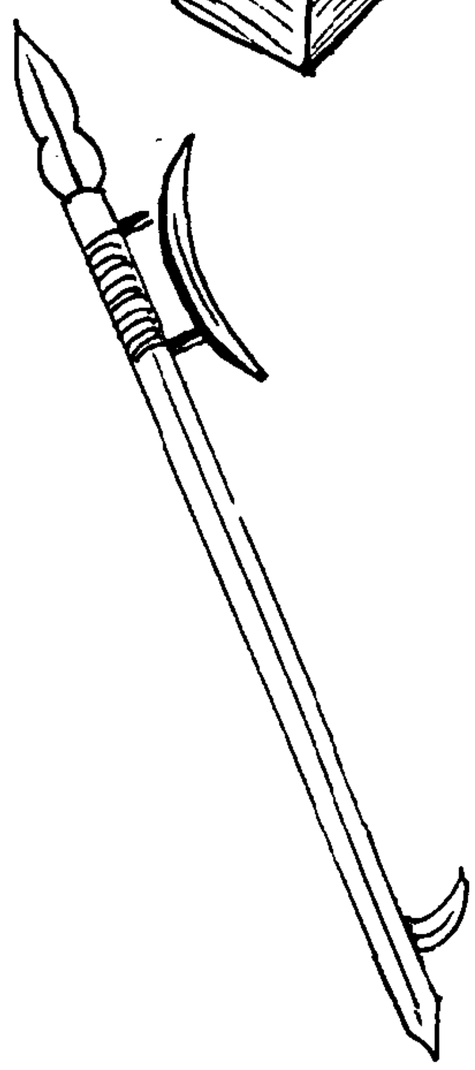


图93 少林子母鸳鸯钥





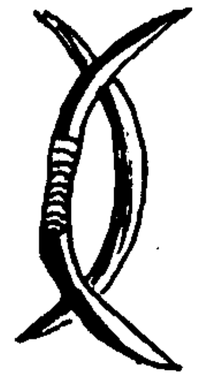


图96 少林阴阳扁

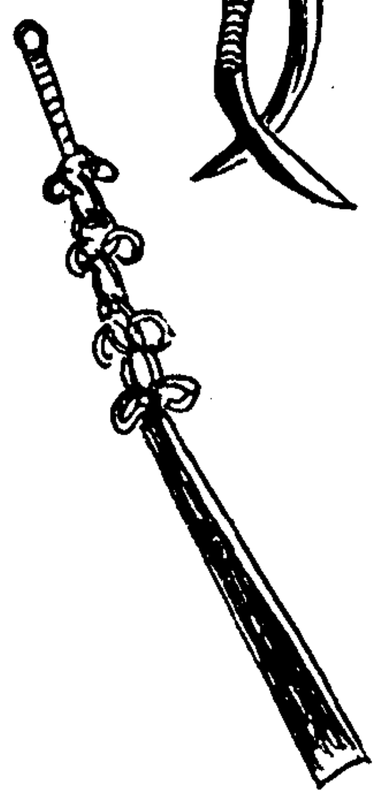


图95 少林获手师

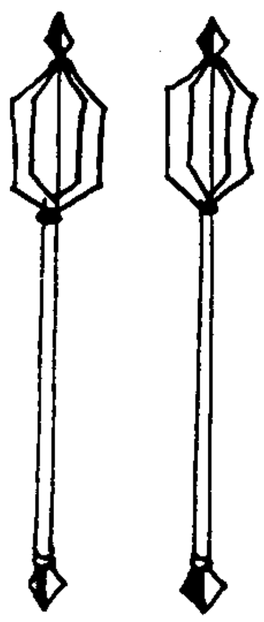


图94 少林八楞锤

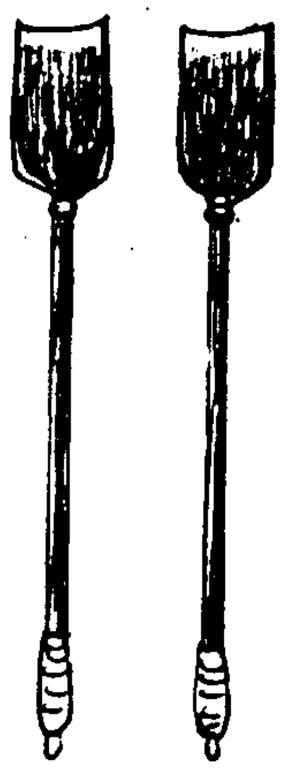


图97 少林短把追魂铲

图98 少林铁筷子

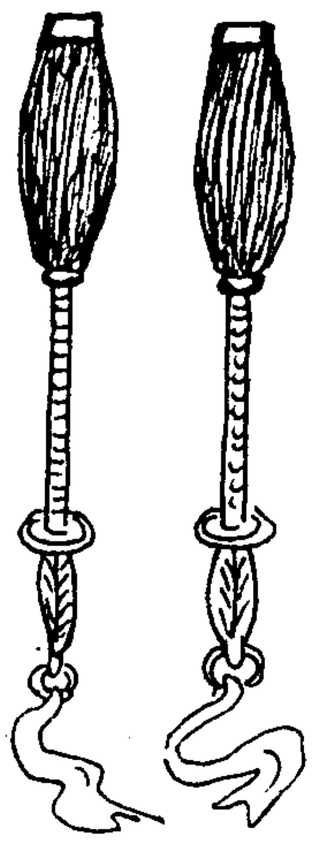


图99 少林闭血鸳鸯镈

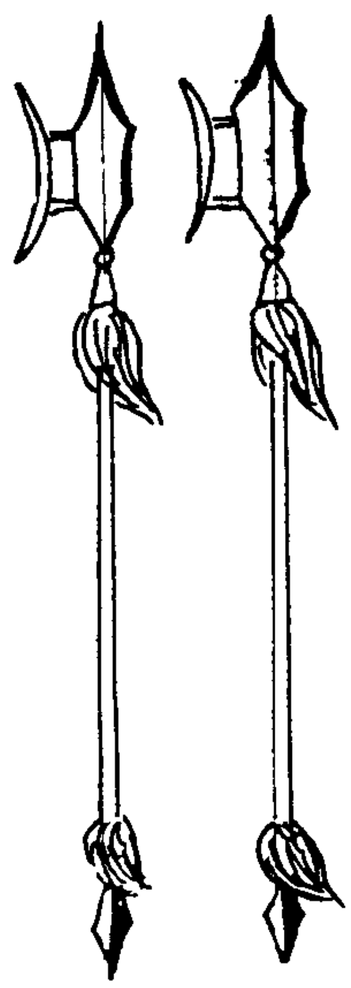


图100 少林双戟

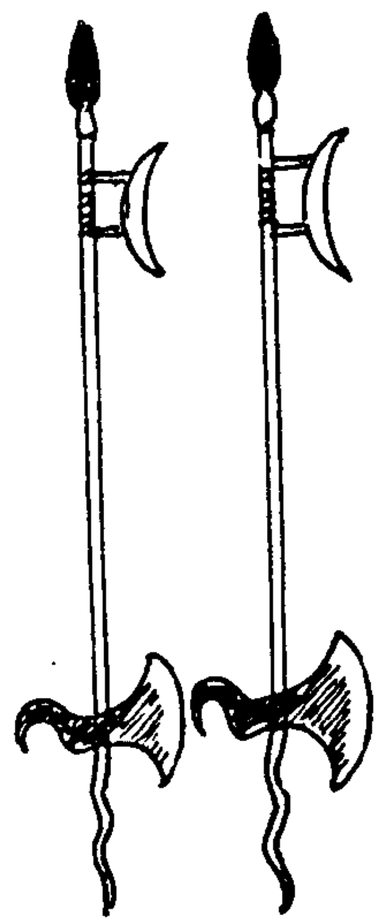


图101 少林双手钺

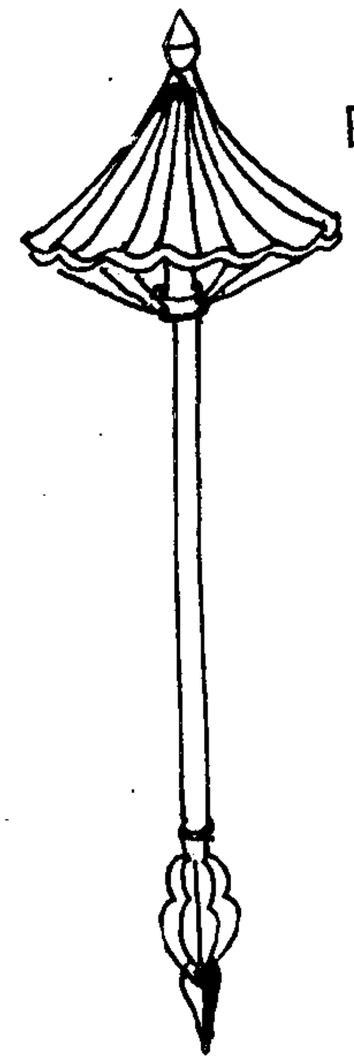


图102 少林八宝避云伞

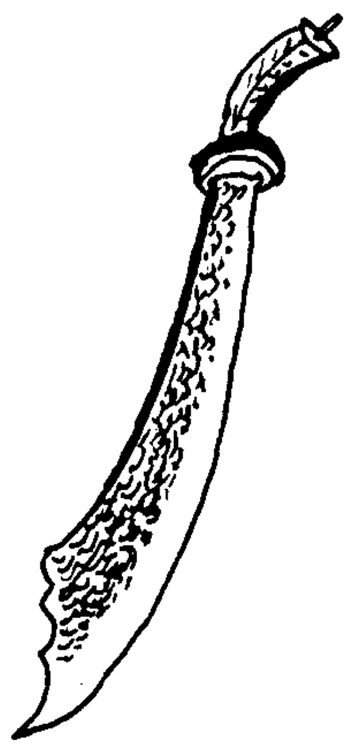


图103 少林龙鳞宝刀

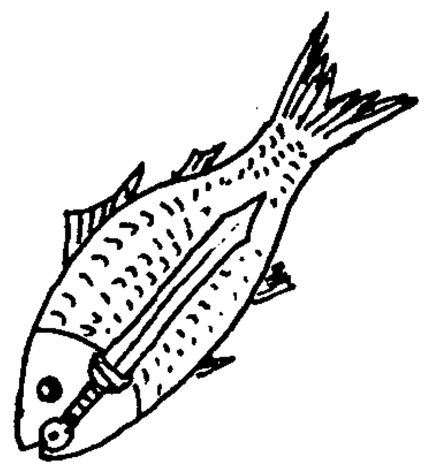


图104 少林鱼藏剑

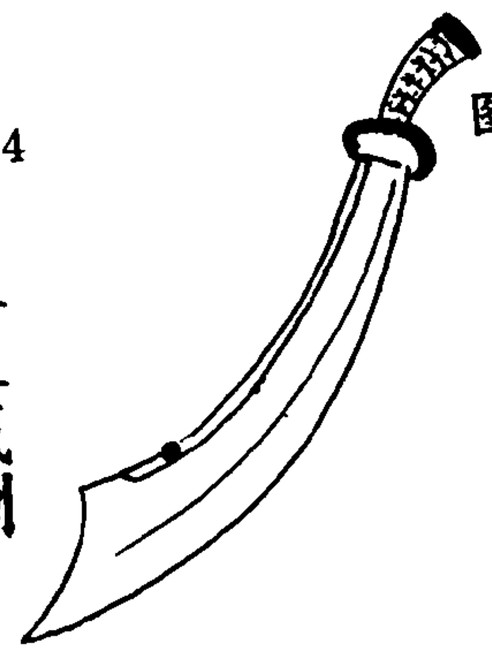


图105 少林滚珠宝刀

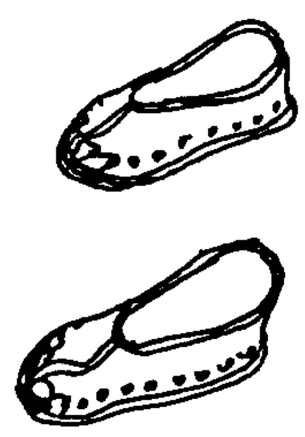


图106 少林僧鞋

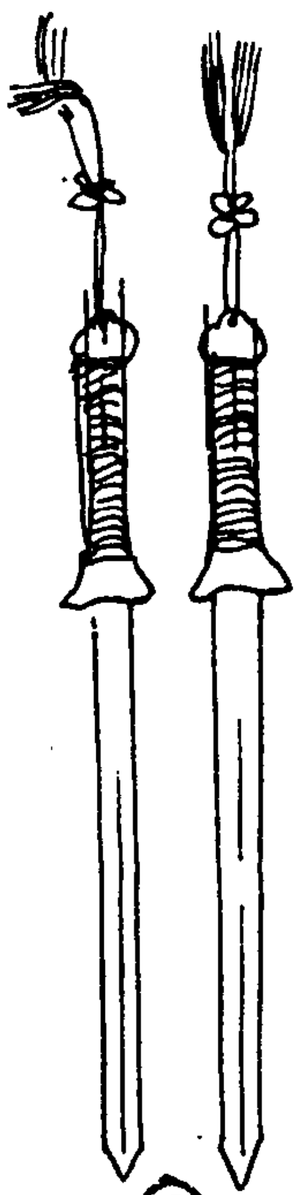


图107
少林子母鸳鸯剑

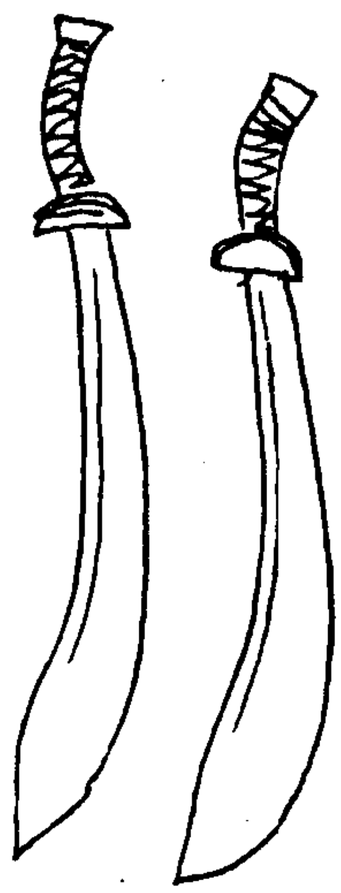


图108
少林雪花亮银刀

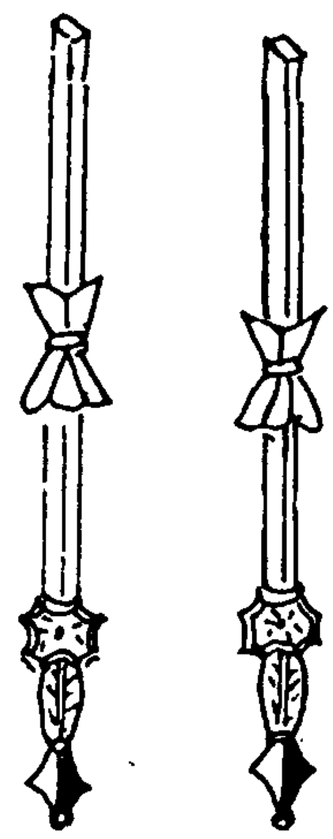


图109
少林双锏

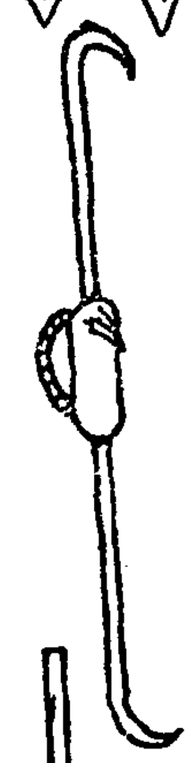


图110
少林钩镖

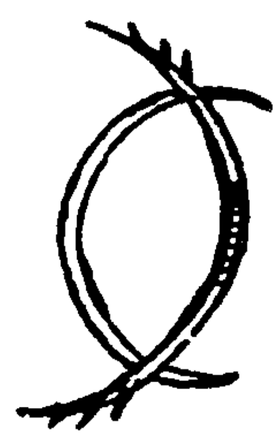


图111
少林子母鸳鸯钺

图112
少林飞叉

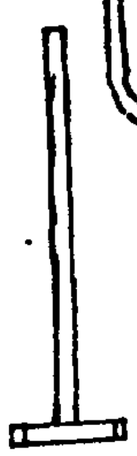


图113
少林羊角拐

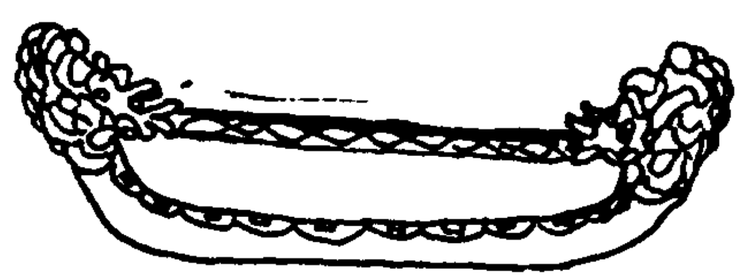


图114
少林船

第二章　少林長兵器

長兵器有春秋大刀、棍、槍、茅、戟、月牙鏟、鑭、鉞、鐵扁旦、竹扁旦、燒火棍、鈎鐮槍、長把槊、禪杖、金鐙、鏢槍、飛釵、燕釵、蛇茅、杵棒、鐵棒、釘鈀、長戈、狼筅、盆樹、避雲鋤、鐵蓮花、劈雷鑿等四十種，在歷代武僧演練中，對其長兵器之型、尺度、寬度等，均有改變，其技法也相應革新、其質料也隨時代的變遷，有所不同;如長矛之頭;在早是鐵、銅等，後沿變成合金，今仍有用不銹鋼制，既硬銳，又不生銹，矛杆(亦稱矛體)亦竹、有青剛木、有藤條、有白臘杆，今亦有人用鋼管、合金管等制，既堅韌、美觀、又不易抓斷。又如梢子棍;古代用比較堅韌的木料所制。今日亦有用合金剛管而制，不僅在工藝方面有所革新，而且也美觀耐用。

(1)**少林金爪**　杆長五尺四寸，爪長六寸，尖長三寸，全長六尺三寸。明代高僧宗鄉練此器。(圖1)

(2)**少林鈎鐮槍**　全長七尺三寸，帶倒鈎。宋代靈邱長老精此器。(圖2)

(3)**少林元寶鐵鑭**　全長七尺二寸。清代真珠和尚練此器。(圖3)

(4)**少林三尖兩刃刀**　全長七尺，頭長一尺六寸，元代惠矩和尚練此器。(圖4

(5)**少林鐵扁擔**　全長六尺四寸。清代靜雲高僧精此器。(圖5)

(6)**少林降魔鉞**　全長七尺二寸。清代淳華高僧精此器。(圖6)

(7)**少林長槊**　全長七至八尺。明代覺訓，清代海潤、湛可精此器。(圖7)

(8)**少林橈鈎槍**　全長六至七尺。宋代福居以此器看家用。(圖8)

(9)**少林雁翅鑭**　全長八尺。明玄敬高僧精此器。(圖9)

(10)**少林禪杖**　長一丈，有孔能掛壁上，又叫掛杖，又叫風磨禪杖。明代園勝高僧精此器。(圖10)

(11)**少林棍**　棍爲八尺，杆子爲七尺。清代淳錦、淳念，淳智等精此器。(圖11)

(12)**少林方天戟**　長七尺至八尺，最長一丈零五寸。元代智聚高僧精此器。(圖12)

(13)**少林蛇矛**　長八尺至一丈零八寸，清代寂袍、寂亭、淳錦、淳密精此器。(圖13)

(14)**少林長槍**　長八尺至一丈零五寸。宋代福居，元代惠矩、惠地凶等高僧精此器。(圖14)

(15)**少林偃月刀**　長八尺五寸。明代可改、可政，清代貞恒、貞方、恒林等練此器。(圖15)

(16)**少林苗金鉞**　全長八尺。元代智聚，明代覺訓，清代真靈等練此器。(圖16)

(17)**少林龍頭杖**　長六尺。元代裕明，明代周福，清代清蓮練此器。(圖17)

(18)**少林三環大刀**　長八尺五寸。明代可改，清代貞秋，貞方練此器。(圖18)

(19)**少林金鐙**　全長八尺五寸。清代湛舉，寂袍練此器。(圖19)

(20)**少林鬼頭大刀**　全長八尺半，歷代寺僧們習武守院防身用。(圖20)

(21)**少林雁翎大刀**　全長八尺五寸，爲寺僧練武防身鎮守寺院所用。(圖21)

(22)**少林九環緊背大刀**　全長八尺半，爲寺僧習武防身之用。(圖22)

(23)**少林燒火棍**　全長六尺，爲寺僧做飯挑柴燒火和習武守院驅賊之用。(圖23)

(24)**少林鏢槍**　全長六尺，射敵和護院練功之用。明代普便善練此器。(圖24)

(25)**少林劈水亮銀鏨**　全長七尺。元代智安，明代月嶺，清代真珠等精此器。(圖25)

(26)**少林兩股獵叉**　全長七尺半，用于防猛獸，盜賊之用。元智聚，明悟雷，清湛德精此術。(圖26)

(27)**少林獨股叉**　全長八尺，是防身習武守院之器。(圖27)

(28)**少林蛇尾戟**　全長七尺。元代子安，明代普便，清代湛舉等精此器。(圖28)

(29)**少林雙頭蛇矛**　長一丈零八寸。清代寂袍、寂聚、淳錦、淳念精此術。(圖29)

(30)**少林三股獵燕叉**　全長七尺半。清湛德、寂敬、淳華等練此術。(圖30)

(31)**少林鐮**　鐮有草鐮和槍鐮兩種，此爲長槍鐮，全長七尺一寸三分，杆長五尺，頭長二尺一寸三分。明代悟雷、洪榮、廣順、清代清倫、清真、靜樂、貞俊、恒林等僧精此器。(圖31)

(32)**少林龍須鑭**　全長七尺五寸，杆長五尺三寸，頭長二尺二寸。元代智安、智聚，明代普便、祖欽，清代清倫、真珠、湛舉、寂聚、寂袍、寂亭、寂經等精此器。(圖33)

(33)**少林釘鈀**　宋代福居禪師仿造九齒釘鈀制出六齒釘鈀教寺僧靈邱練習。元明清高僧惠矩、了改、圓勝、洪榮、慶志、祖月、清雲、清倫、真珠、海梁、湛化、湛春、湛義等精此器。(圖33)

(34)**少林戈(長戈)**　雙枝爲戟，獨枝爲戈。柄長七尺，直刃長八寸，横刃長六寸，寬二寸。宋代伏虎禪師，元代子安，明代周福、普便、清代清倫、清蓮、真珠、海梁精此器。(圖34)

(35)**少林狼筅**　全長一丈五尺，附枝長二尺，首部有槍尖，又名長槍。明末祖欽，清代静紹、如量、湛化、湛德精此器。(圖35)

(36)**少林八岔樹**　全工一丈零八寸，杆長七尺，頭長三尺八寸。唐宋元明清歷代高僧圓通、伏虎、惠矩、宗卿、清雲等精此器。(圖36)

(37)**少林避雲鋤**　杆長四尺六寸，頭長七寸，頭寬三寸五分，爲農具、武器兩用。從宋至清各代高僧智安、本整、玄興、静魁等精此鋤法。(圖37)

(38)**少林鐵蓮花**　杆長三尺五寸，花頭長一尺三寸，全長四尺八寸。宋伏虎禪師造化器，爲秘傳奇器。清代清蓮、静修、真靈、如净等精此器。(圖38)

(39)**少林劈雷鑿**　杆長五尺三寸，拳頭長七寸三分，鑿長七寸五分。唐至宋代傳入少林。明代了真，清代静雲、静修、真靈、如净精此兵器。(圖39)

(40)**少林長鐵尺**　全長五尺，寬一寸二分，厚三分五，明代宗鄉和尚善用。(圖40)

(41)**少林方便鏟**　全長五尺三寸，頭長一尺八寸，杆長三尺，清末如静和尚善用。(圖41)

(42)**少林樸刀**　全長五尺，頭長二尺一寸，清代寂勤和尚善練此械。(圖42)

(43)**少林雙槍**　全長五尺八寸，槍頭長六寸八分，元代子安和尚善練。(圖43)

少林長兵器圖譜

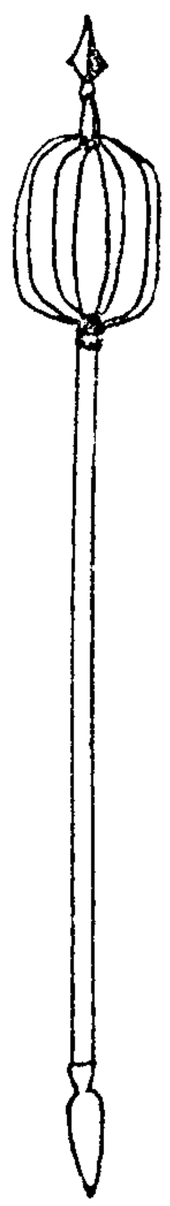


图1 少林金瓜

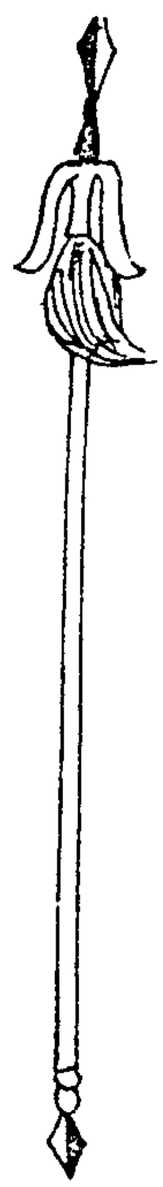


图2 少林钩镰枪

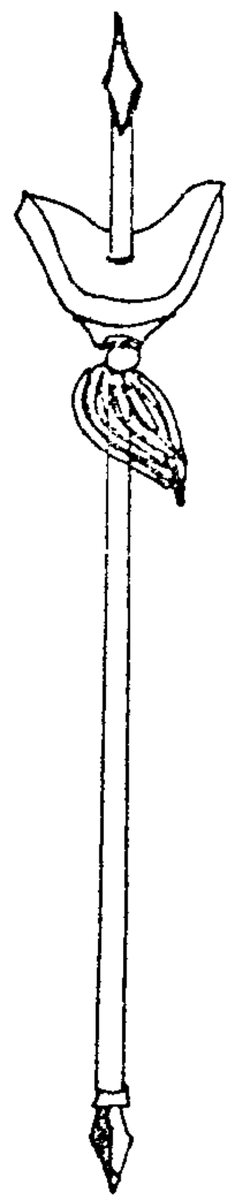


图3 少林元宝铁镜

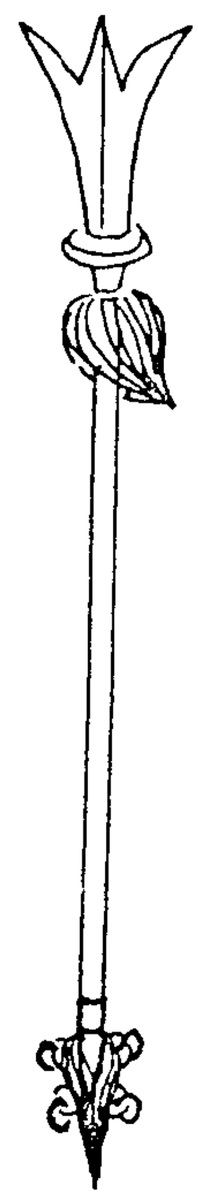


图4 少林三尖两刃刀

图5 少林铁扁担

图6 少林降魔钺

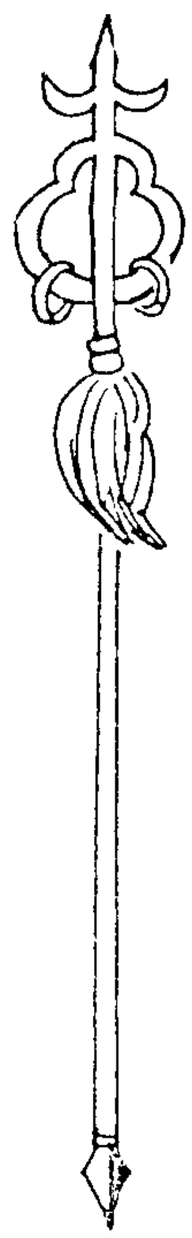


图7 少林长槊

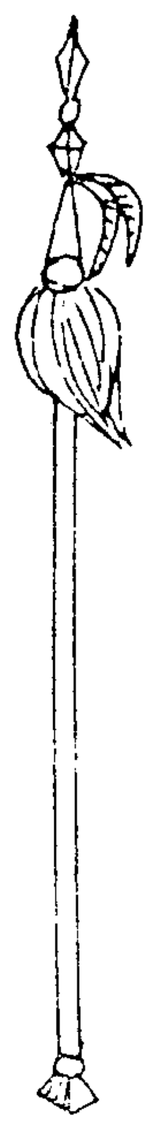


图8 少林桡钩枪

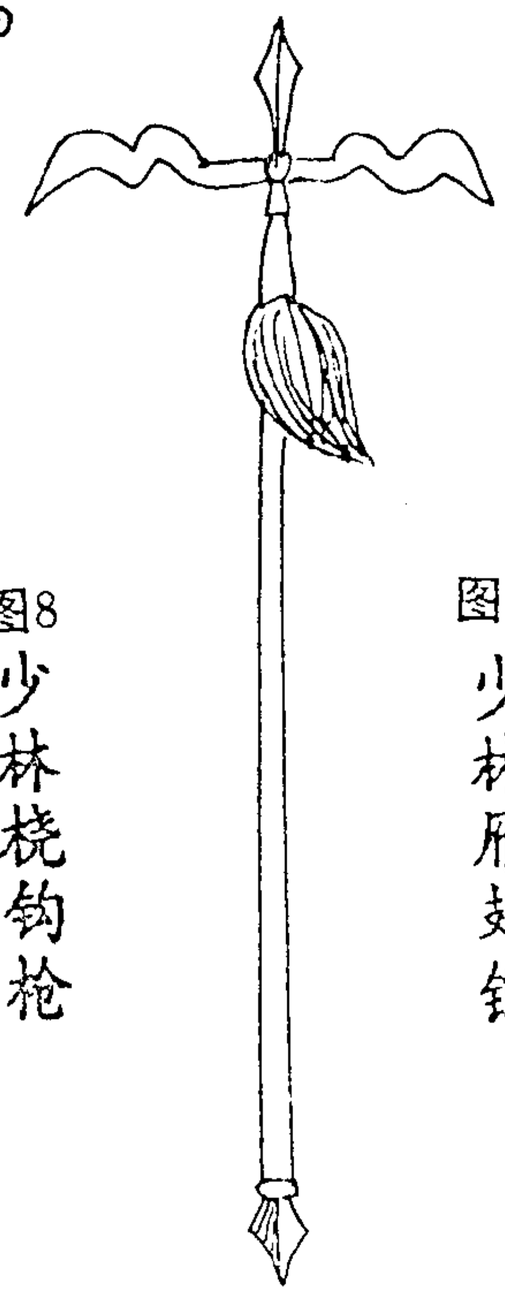


图9 少林雁翅镜

图10 少林禅杖

图11 少林棍

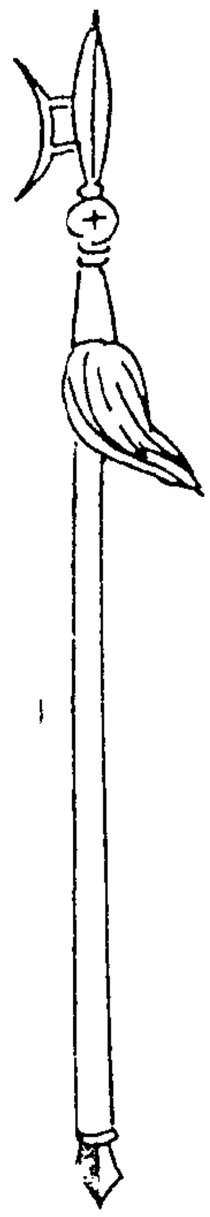


图12 少林方天戟

图13 少林蛇矛

图14 少林长枪

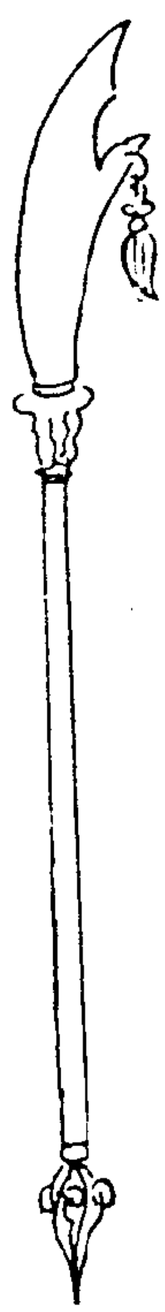


图15 少林偃月刀

图16 少林苗金戟

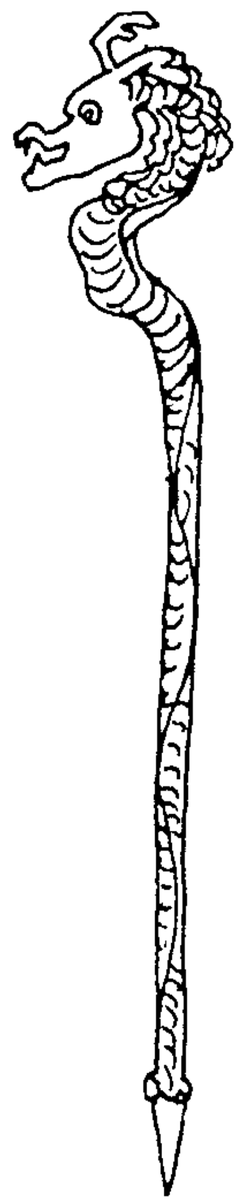


图17 少林龙头杖

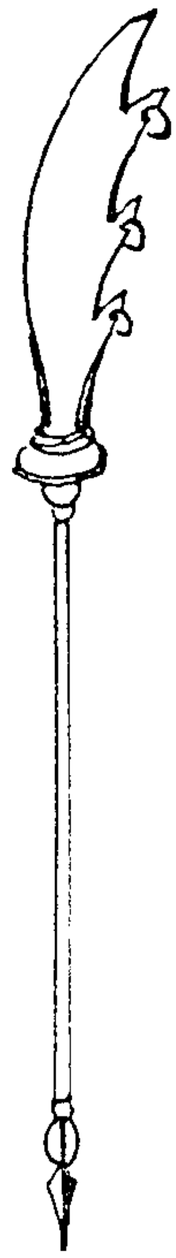


图18 少林三环大刀

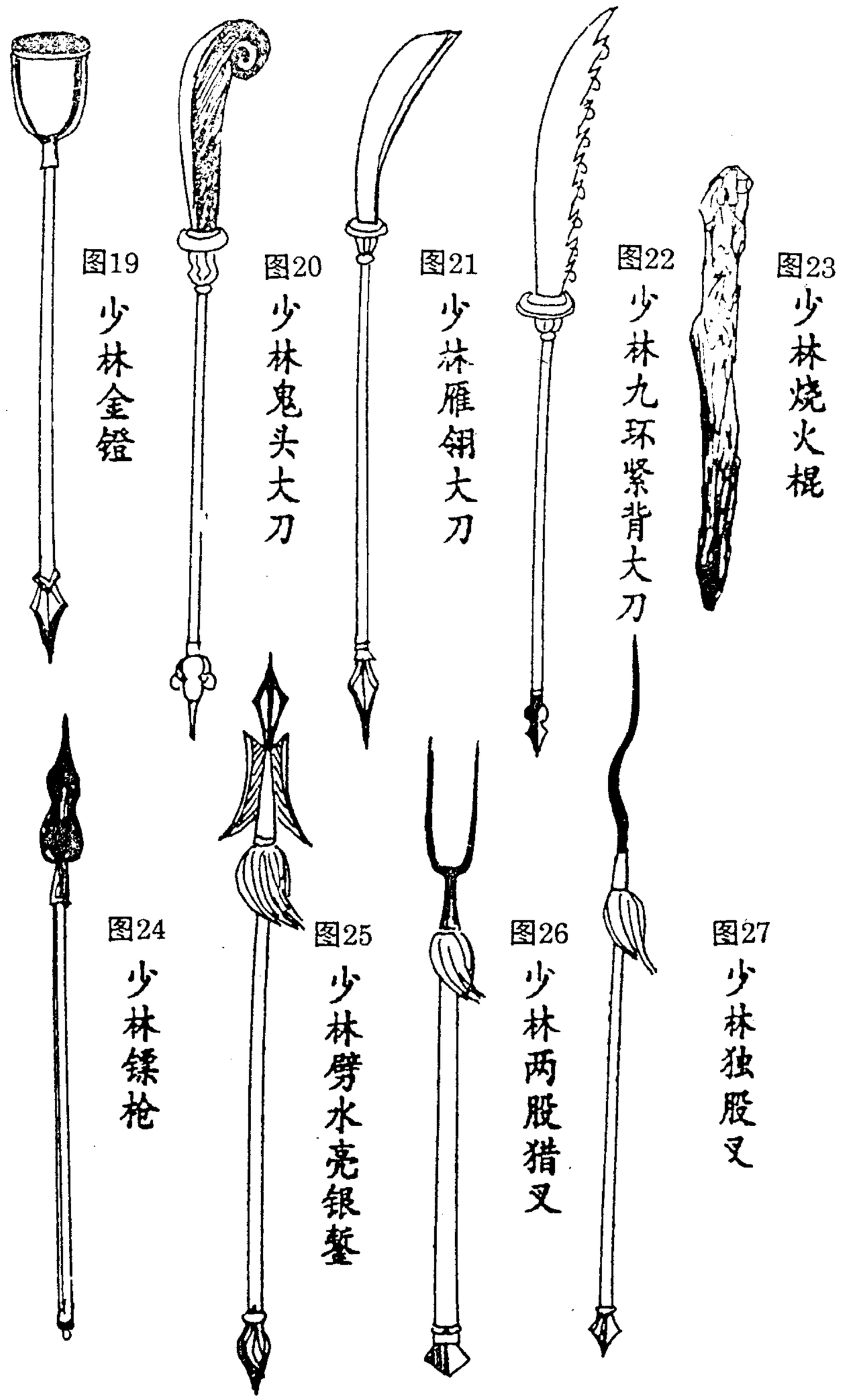


图19 少林金镫
图20 少林鬼头大刀
图21 少林雁翎大刀
图22 少林九环紧背大刀
图23 少林烧火棍
图24 少林镖枪
图25 少林劈水亮银鏊
图26 少林两股猎叉
图27 少林独股叉

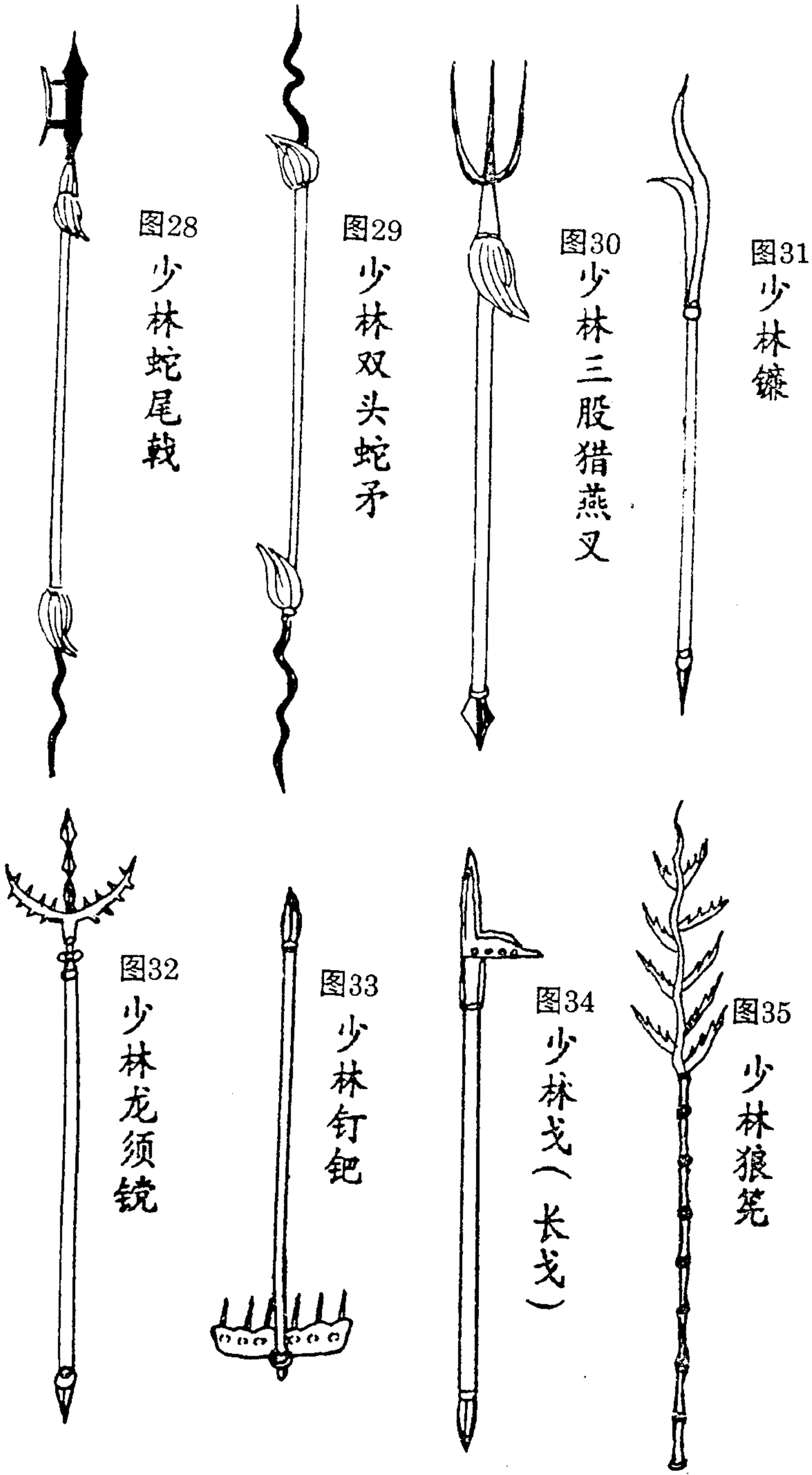


图28
少林蛇尾戟
图29
少林双头蛇矛
图30
少林三股猎燕叉
图31
少林镰
图32
少林龙须铙
图33
少林钉钯
图34
少林戈（长戈）
图35
少林狼筅

图36 少林八岔树

图37 少林避云鋤

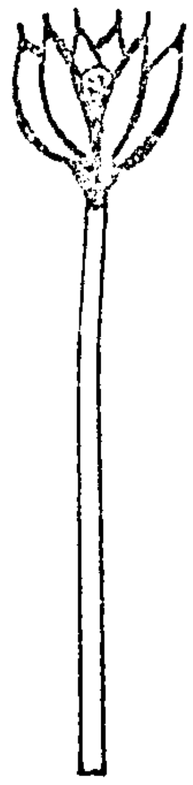


图38 少林铁莲花

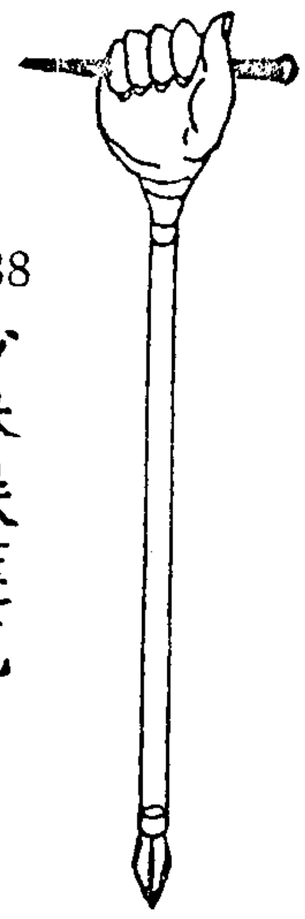


图39 少林劈雷鏊

图40 少林铁尺

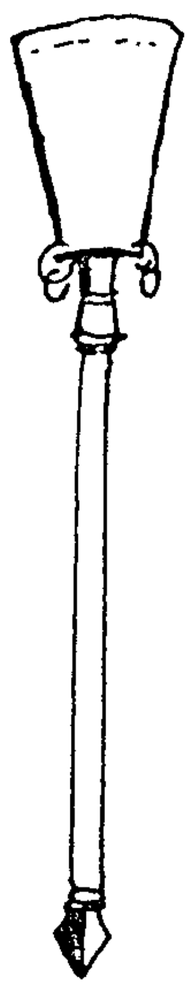


图41 少林方便铲

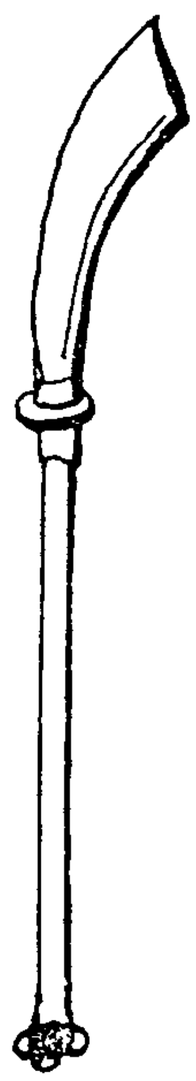


图42 少林朴刀

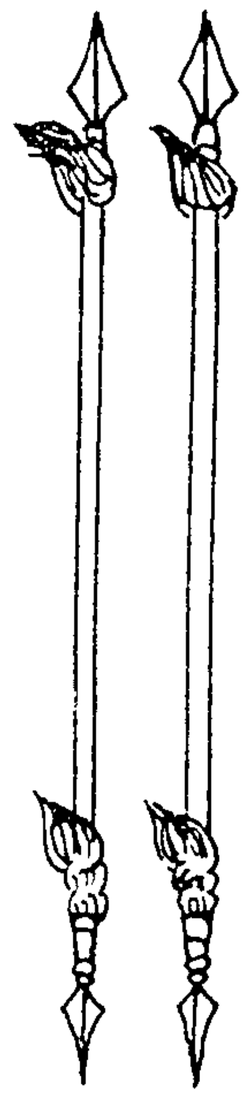


图43 少林双枪

第三章　少林軟兵器

軟兵器是少林歷代武僧善練的主要兵器之一，其種類隨着時代的沿革，不斷增多，如九節鞭、繩鞭、流星、腰帶劍、纏腰剛鞭、三節棍、兩節棍、山河帶、銀絲鹿角棒、鏈子鐃、佛珠鏢、大鐵錨、鷄爪鏈子撾、大梢子、小梢子、趕山鞭、彈簧流星等近四十種。

軟兵器的優點是便于携伐、易于隱藏，故有“大暗器”之説。如古代的流得、繩鞭，今日的軟劍、腰帶劍等均可隨身携帶，藏于衣衫内或纏子腰外，外有上衫所遮掩，一旦遇歹徒，便可取出來防身自衛、懲制暴客。就軟兵器的質料所言，古今懸殊亦大，今多用堅柔美觀的合金絲加特制纖維合制而成，另外繩鞭和流星頭之工藝更理想，多用不銹鋼或鍍金，既美觀耐用，又堅韌鋭利。

(1)**少林山河帶**　每帶長四尺，寬一寸六分。清末貞秋大師練此器。(圖1)

(2)**少林滚龍掌**　鏈長三尺五寸，掌大如人手。清代真靈法師練此器。(圖2)

(3)**少林銀絲鹿角棒**　綫長三尺五寸，角長九寸。清代寂元練此器。(圖4)

(4)**少林鏈子鐃**　鏈長三尺五寸，鐃寬一尺。明代洪榮練此器。(圖3)

(5)**少林童子棍**　全長二尺六寸五分。把長一尺二寸，中節長四寸五分，頭節長四寸，每節環三寸。清代淳錦練此器。(圖5)

(6)**少林兩節棍**　每節長二尺二寸五分，環子長五寸，全長五尺。清代寂經和尚練此器。(圖6)

(7)**少林流星錘**　繩長九尺至一丈八尺，爲走綫錘。清代湛春、寂敬精此器。(圖9)

(8)**少林繩鏢**　繩長丈二至丈八，頭長四寸二分。清代静樂等精此器。(圖8)

(9)**少林佛珠**　僧人佩戴的珠子，可作武器作。明代痛禪上人精此器。(圖7)

(10)**少林大鐵錨**　頭柄長一尺二寸，爪長七寸八分，鏈長一丈八尺，後爪長六寸。明代了改和尚精此器。(圖10)

(11)**少林鷄爪鏈子撾**　把長三寸六分，鏈長一丈三尺六寸，爪尖長三寸，爪頭六寸。明代了改和尚精此器。(圖11)

(12)**少林軟劍**　全長三尺。明代道時和尚精此劍術。(圖12)

(13)**少林手梢子**　把長二尺，梢長八寸，三環套在一起。清代湛樂精此器。

(圖15)

(14)**少林大梢子**　杆長五尺，梢長一尺三寸，三環套。清代湛舉、貞秋、貞緒、貞俊精此器。(圖13)

(15)**少林趕山鞭**　杆長三尺，鞭長四尺半，有二十四個大疙瘩。宋代福居，清代靜修精此器。(圖14)

(16)**少林三節棍**　中節長二尺八寸，兩頭每節長二尺，節中三環連接。明代覺訓高僧精此器。(圖16)

(17)**少林鐵流星**　繩長一丈六至一丈八尺。清代靜樂和尚精此器。(圖17)

(18)**少林九節鞭**　全長五尺三寸。元代惠深高僧精此器。(圖18)

(19)**少林雙頭鏢**　全長九尺至一丈八尺。清代靜樂、湛春等精此器。(圖19)。

(20)**少林牛尾鞭**　全長三尺三寸三分。明代了改、了義，清代清倫、真珠、如容等精此器。(圖20)。

(21)**少林蛇形軟鞭**　長三尺至五尺五寸。明代悟真、廣會，清代湛春、寂經高僧精此術。(圖21)。

(22)**少林袈裟**　寬窄大小因人而定，僧徒防身自衛。(圖25)。

(23)**少林七節鞭**　全長五尺半。爲寺僧習武防身之用。(圖22)。

(24)**少林十三節亮銀鞭**　全長七尺。明代同梁，清代玄志，祖月等僧精此器。(圖23)

(25)**少林二十四節麒麟鞭**　全長八尺，明代普照，清肛靜樂、湛春等僧精此器。(圖24)。

(26)**少林追魂奪命釬**　全長五尺八寸。明代園法，清代清蓮、靜紹、真珠等精此術。(圖27)

(27)**少林二十八節竄宮鞭**　全長八尺。明代通祥、宗卿，清代如靜、海梁、海寬、湛可等精此器。(圖26)

(28)**少林三十六節天罡鞭**　全長一丈零八寸。明代了真、悟净、清平等精此術。(圖28)

(29)**少林三十六節龍梢鞭**　全長九尺九寸九分。明代月空之師姐月净師尼和清代清真、清玉師尼精此術。(圖29)

(30)**少林二十四節赫鈴鞭**　全長八尺三寸，帶有十二個響鈴。明代洪榮，清代寂元、寂慈等精此器。(圖30)

(31)**少林蒙仙網**　全長一丈三尺。寺僧用于擒賊捉盜。(圖35)

(32)**少林十三節蛇骨鞭**　全長六尺。明代悟真，清代靜樂、靜紹等練此術。

(圖31)

(33)**少林飛虎撾**　全長一丈三尺至一丈八尺，爲寺僧捉賊拿盜及登高之器。(圖34)

(34)**少林十三節麥骨響鈴鞭**　全長六尺三寸，帶八個響鈴。明代普照，清代靜雲等精此術。(圖35)

(35)**少鈎魚鞭**　鞭長三尺，中杆長三尺五寸，鈎長一尺八寸，全長八尺三寸。清代湛舉湛德等精此術。(圖33)

(36)**少林鹿筋獨角錐**　全長一丈三尺。明清痛禪、祖良、真雲等精此術。(圖36)

(37)**少林騰蛇棍**　長節二尺，短節一尺五寸。明清玄魁、祖欽、清蓮、如靜精此術。(圖37)

(38)**少林雙黃鏈子鎖**　全長九尺。明清了真、清倫、真珠、海參、湛春精此術。(圖38)

(39)**少林五色祥旗**　全長八尺至一丈。明代月空、小山、普便用此排兵布陣指揮征戰。(圖39)

(40)**少林亮銀鏈子錘**　全長六尺。清代湛春高僧用此器。(圖43)

(41)**少林九節雙鞭**　每條長五尺半。清代湛舉、恒林、貞緒等常用此器。(圖42)

(42)**少林少林金龍爪**　宋代少林福居方丈收其入寺。明代悟雷、洪宋、玄慈、清代靜樂、湛春等精通此術。(圖40)

(43)**少林竹節銅鞭**　全長三尺(折三節)，清代真珠禪善練此械。(圖41)

少林軟兵器圖譜

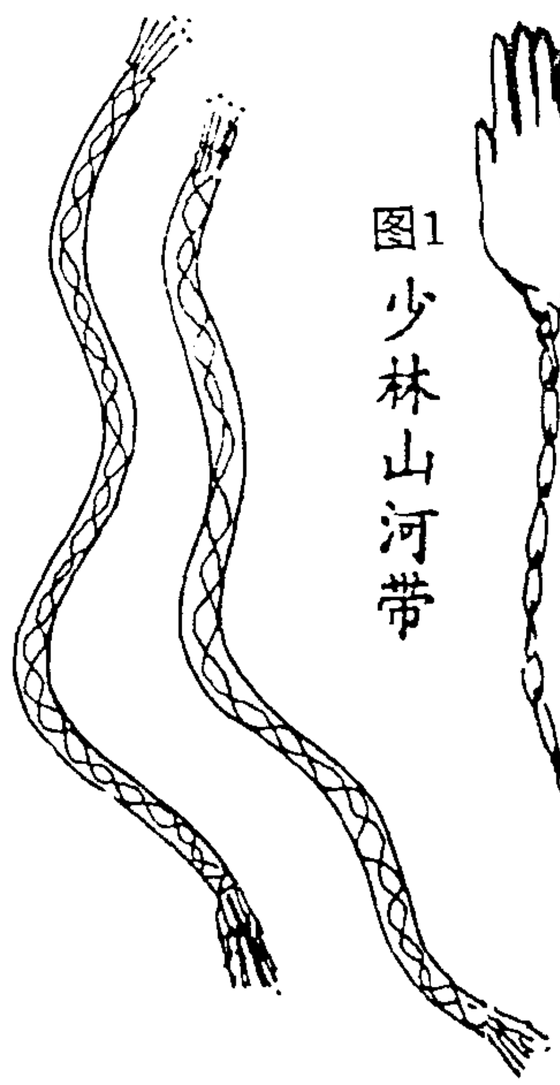


图1 少林山河带

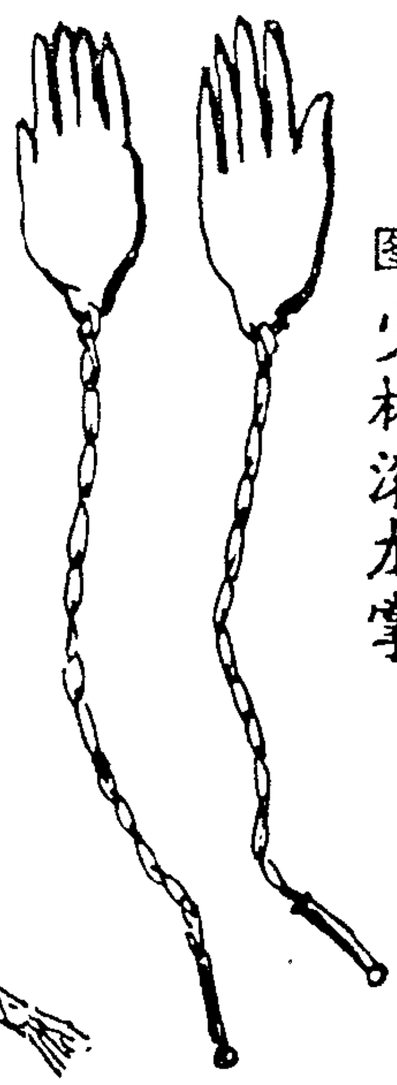


图2 少林滚龙掌

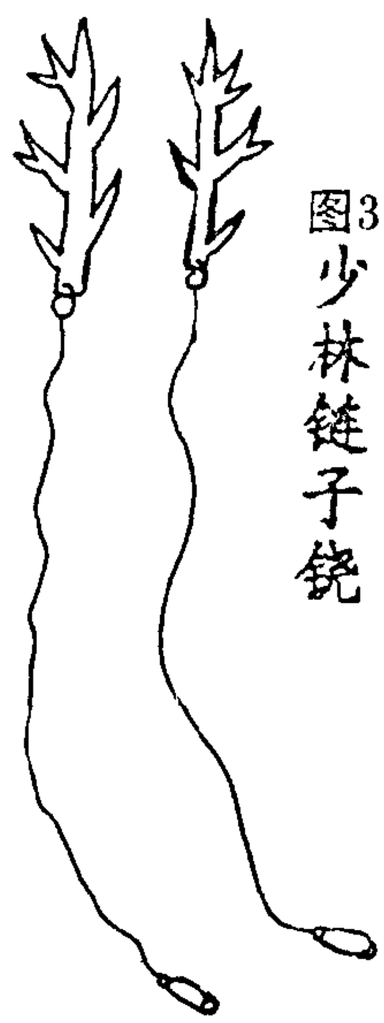


图3 少林链子铙

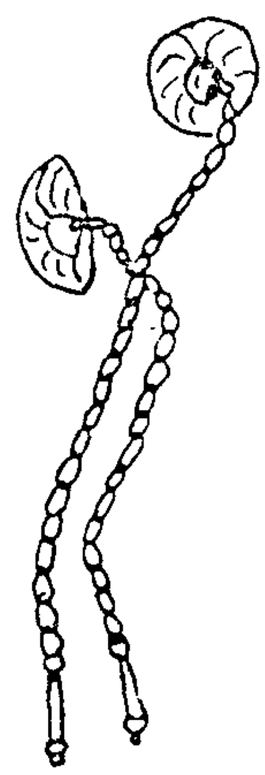


图4 少林银丝鹿角棒

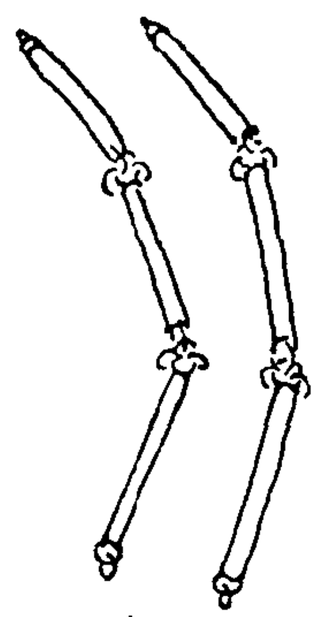


图5 少林童子棍

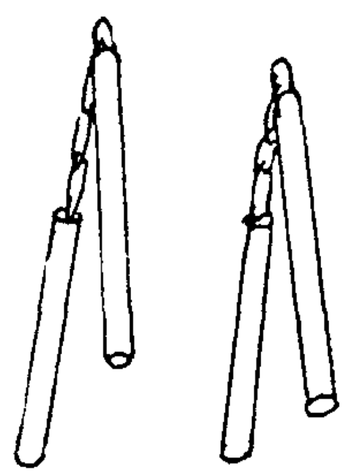


图6 少林两节棍

图7 少林佛珠

图8 少林绳镖

图9 少林流星锤

图10 少林大铁锚

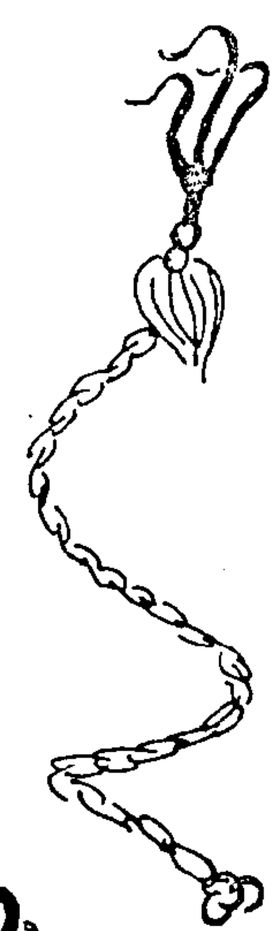


图11 少林鸡爪链子挝

图12 少林软剑

图13 少林大梢子

图14 少林赶山鞭

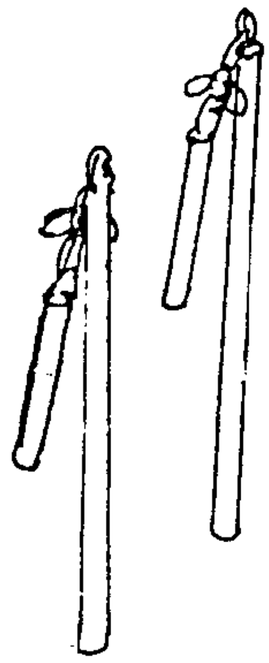


图15 少林手梢子

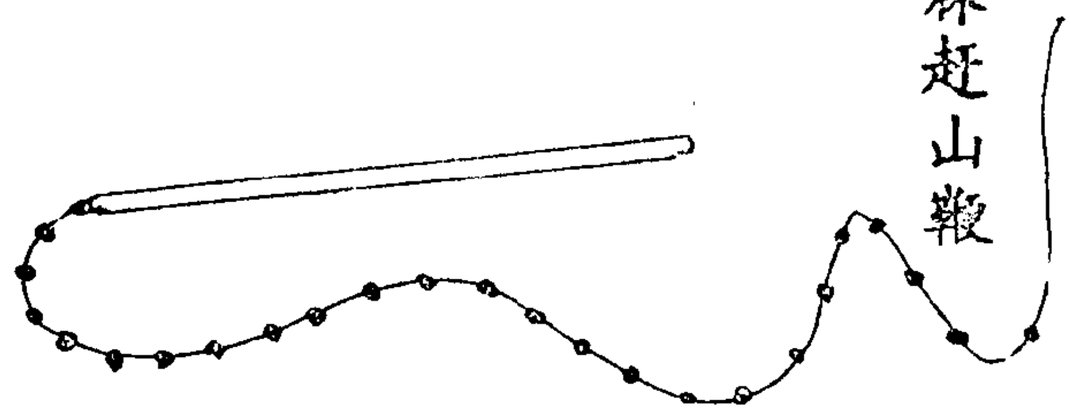
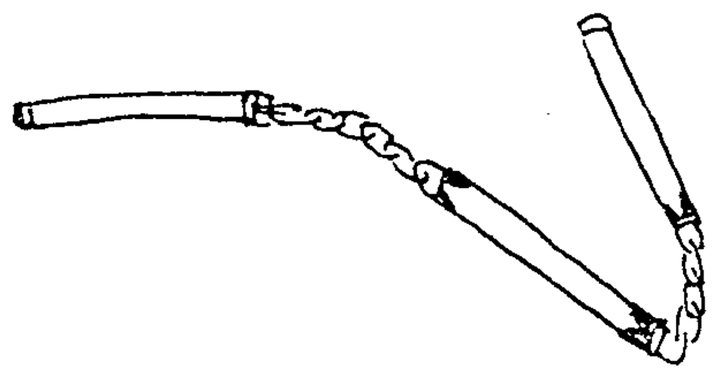


图16 少林三节棍



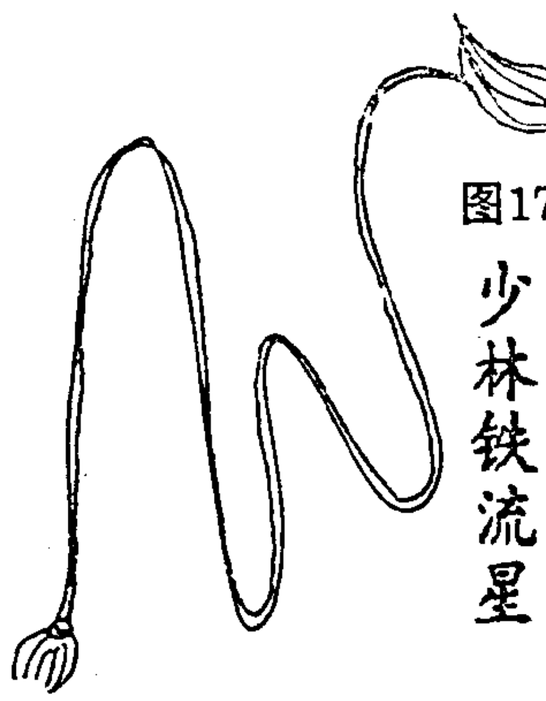


图17 少林铁流星

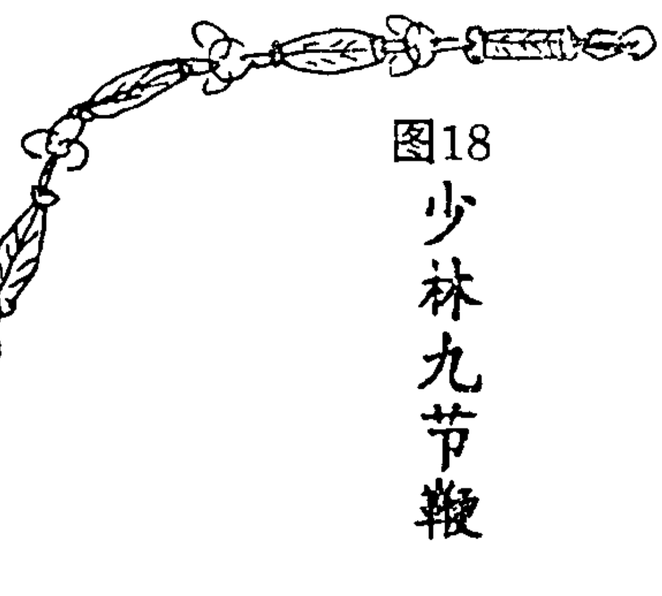


图18 少林九节鞭

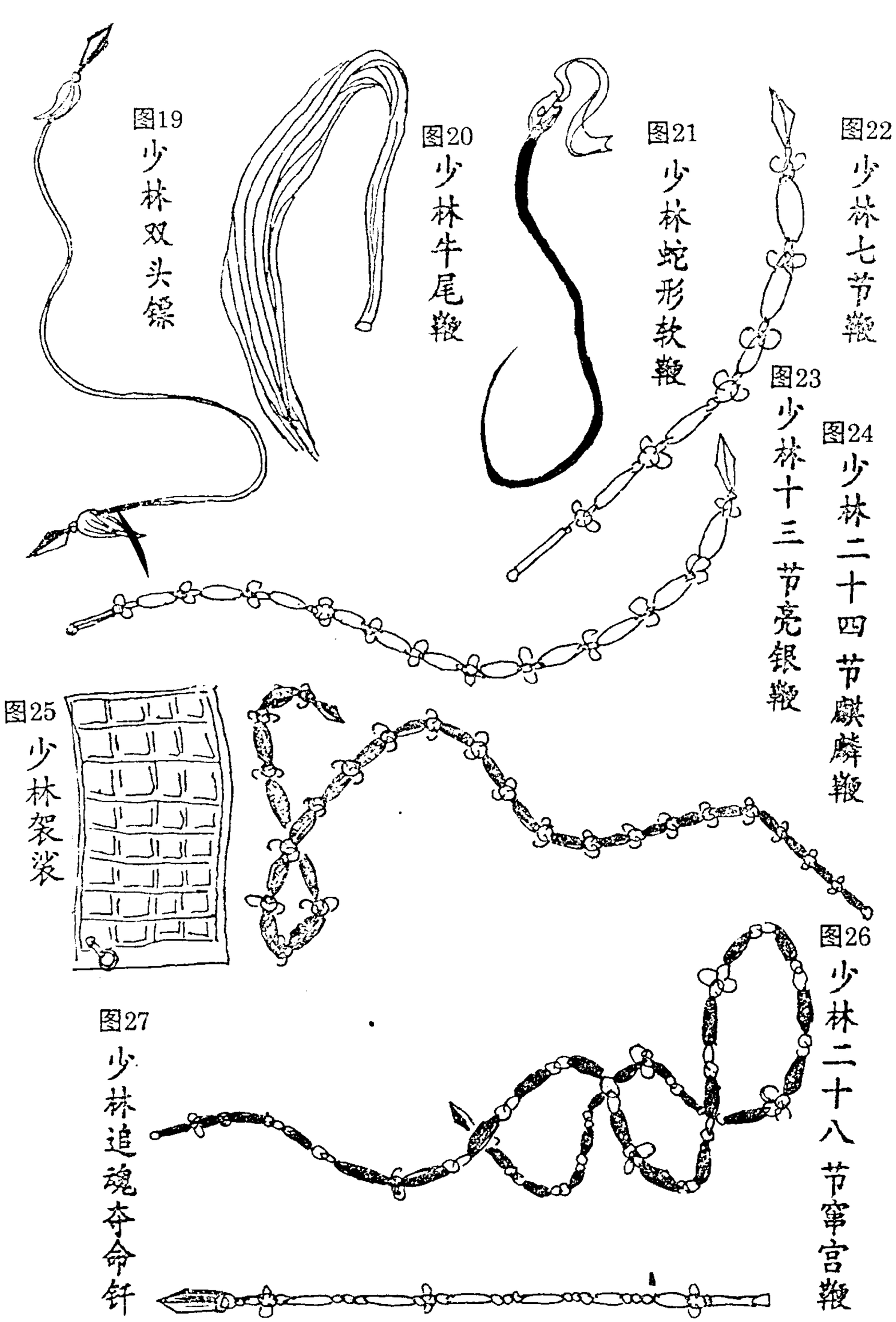


图19 少林双头鏢

图20 少林牛尾鞭

图21 少林蛇形软鞭

图22 少林七节鞭

图23 少林十三节亮银鞭

图24 少林二十四节麒麟鞭

图25 少林袈裟

图26 少林二十八节窜宫鞭

图27 少林追魂夺命釬

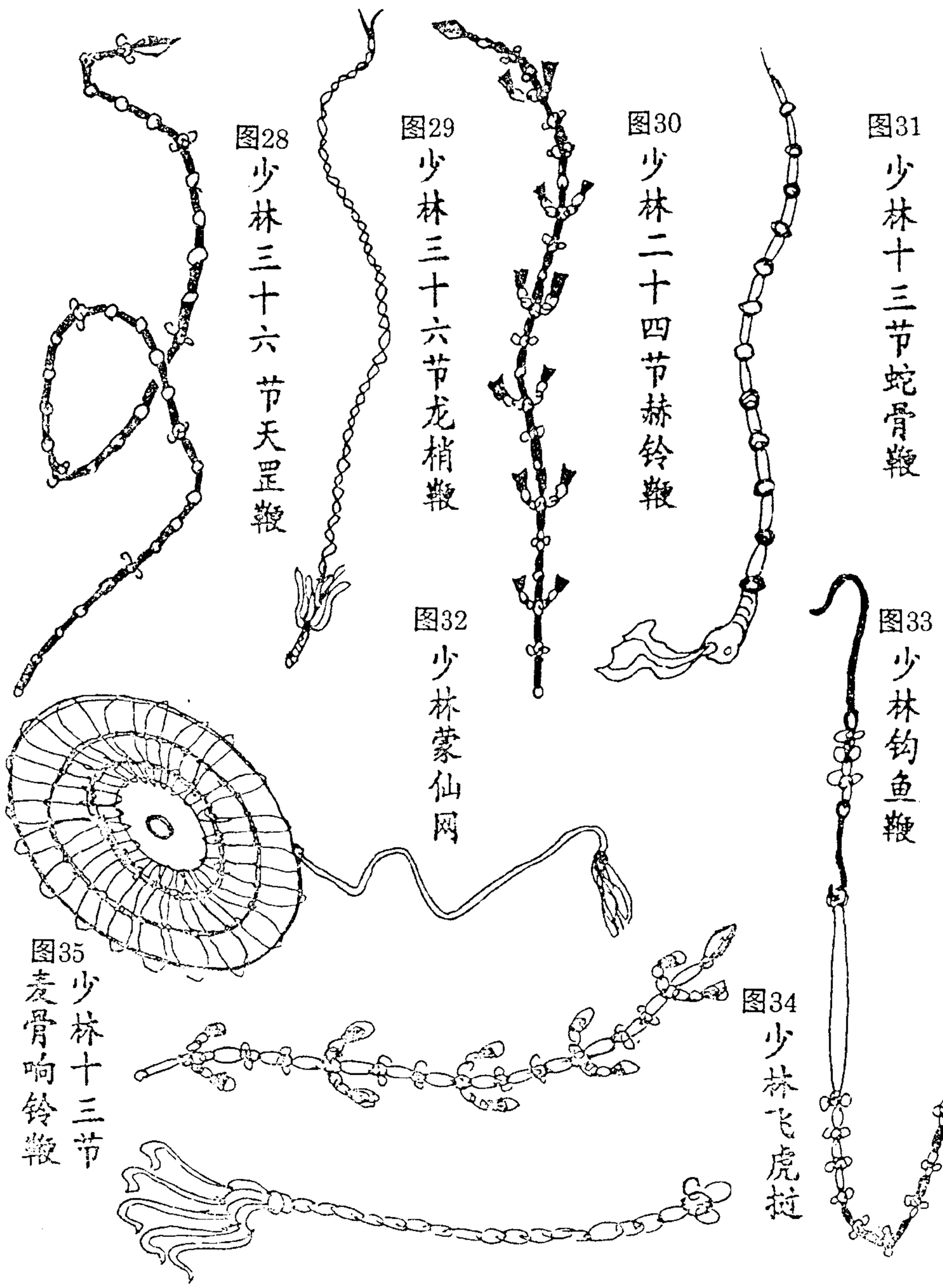


图28 少林三十六节天罡鞭

图29 少林三十六节龙梢鞭

图30 少林二十四节赫铃鞭

图31 少林十三节蛇骨鞭

图32 少林蒙仙网

图33 少林钩鱼鞭

图34 少林飞虎挝

图35 少林十三节麦骨响铃鞭

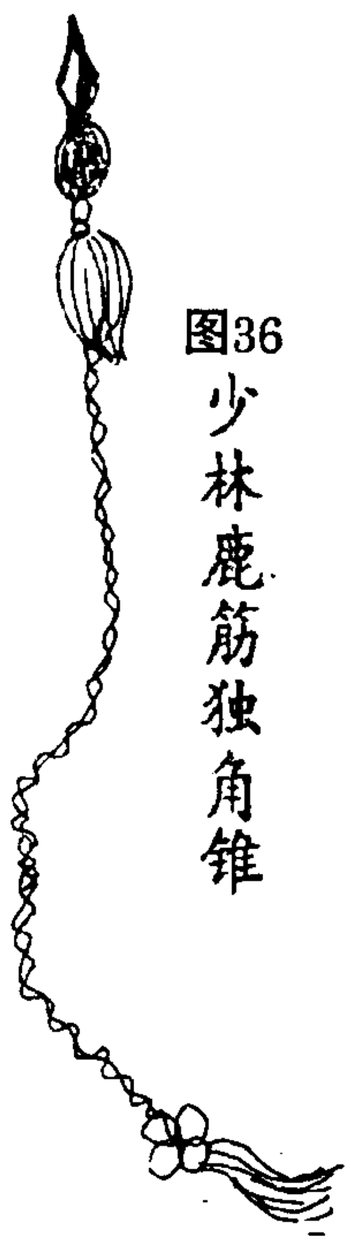


图36 少林鹿筋独角锥

图37 少林腾蛇棍

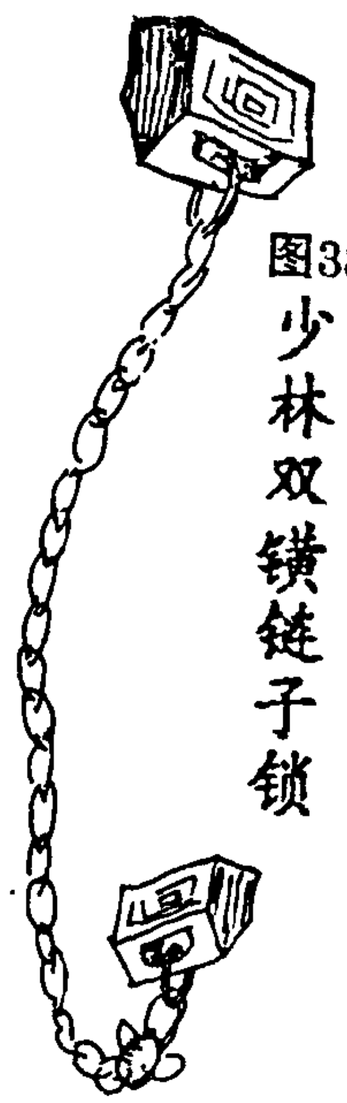


图38 少林双镖链子锁

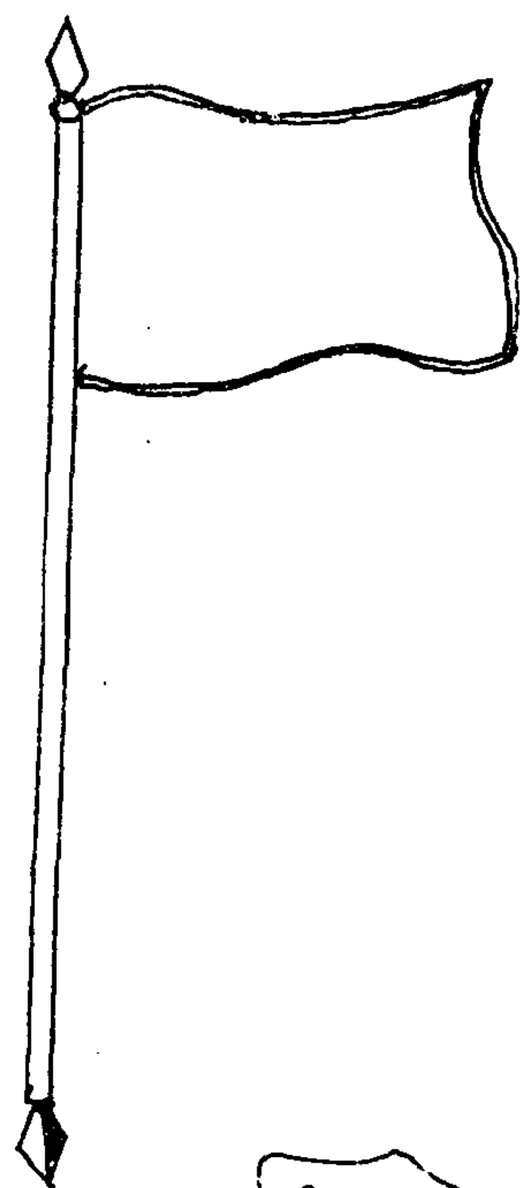


图39 少林五色祥旗

图40 少林金龙爪

图41 少林竹节铜鞭

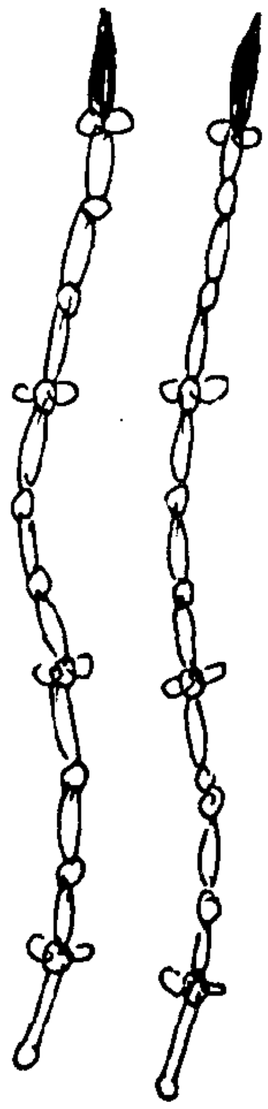


图42 少林九节双鞭

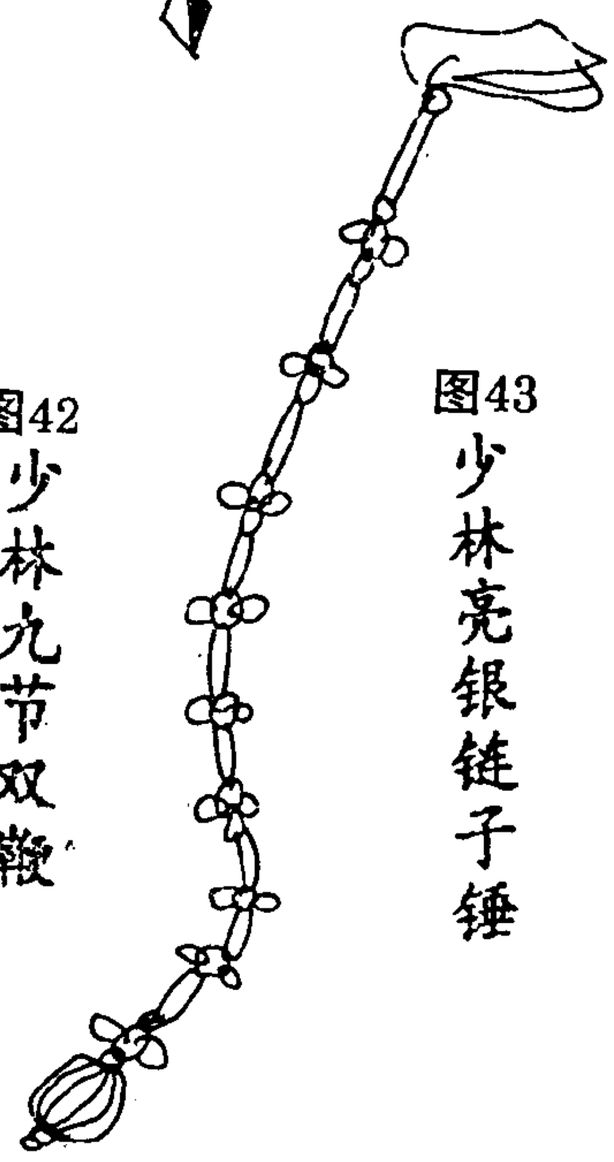


图43 少林亮银链子锤

第四章　少林暗器

暗器起源之早，約在秦漢以前，就廣泛的被軍家和武壇所研用，逐漸傳入少林寺，自唐代開始，就列入武僧授技内容，尤其在明代，應用十分廣泛，幾乎每個武僧都藏有3—5件暗器;如子午釘、鐵扇子、袖彈珠等。據《少林兵器總譜》記載:少林常見的暗器有鐵鏈子、飛鏢、小匕首、燕子鏢、袖箭、棗仁鏢、賣眉弩、鐵彈弓、鋼彈籽、鐵鏢、沙鏢彈、袖錢珠、摔手箭、花截木針、飛雨刺等二十種。

暗器之質料在遠古時代多用鐵、銅，而今日已革新用合金，不銹鋼等，其型狀也大有改變，其鋒鋭已超過前人所制，若藏于身内，不僅隱而不漏，絲不泄秘，而且輕巧靈便、殺傷力强、極適應于防衛制暴，懲制歹徒之邪。

(1)**少林鐵蓮子**　形如蓮子，裝袋内即是暗器。明代元空僧人練此器。(圖1)

(2)**少林弓箭**　弓長三至五尺，箭長一尺七寸。明代小山高僧精此器。(圖2)

(3)**少林飛叉**　全長六寸，尖長三寸三分，把長二寸七分。明代可改練此器。(圖3)

(4)**少林亮銀飛鏢**　全長四寸二分，後有纓或環。明代悟雷法師練此器。(圖4)

(5)**少林燕子鏢**　全長二寸七分三厘。明代洪榮練此器。(圖6)

(6)**少林袖箭**　全長四寸五分，後三角長一寸六分五厘，寬五分七厘。明代洪榮高僧精此器。(圖5)

(7)**少林棗仁鏢**　全長一寸五厘，形如棗仁，大者超一倍。明元空和尚練此器。(圖7)

(8)**少林低頭弩**　長八寸一分，寬五寸四分，有綳簧，内裝箭頭長一寸五分，低頭射擊。清代祖良精此器。(圖8)

(9)**少林賣眉弩**　全長八寸四分，有綳簧，内有弩針，長一寸二分，按之則射擊。明代普照、清代静樂精此器。(圖9)

(10)**少林鐵彈弓**　弓長一尺三寸，蛋丸可大可小，鐵制成。明代慶志高僧精此器。(圖10)

(11)**少林鋼彈**　鋼彈有大小之分。宋代伏虎禪師，明代道時高僧精此器。

(圖12)

(12)**少林金錢鏢**　鏢直徑爲一寸左右，周圍有刃，内有方孔。明代同梁、玄志、清代海潤等精此器。(圖12)

(13)**少林七星鏢**　外尖直徑長二寸一分，内圓直徑一寸。明代洪榮、廣順、道時等精此器。(圖13)

(14)**少林金釵**　全長三寸五分，少林女弟子在民間常用此器練習暗法。明代通真的弟子李遥香擅用此器。(圖14)

(15)**少林飛鏢刀**　長六寸，寬三寸，爲三尖兩邊有利刃的僧刀形暗器。用時可握捏其中一尖，向横直上下方向擲出。明末同梁，清初玄志、静樂等高僧精此器。(圖15)

(16)**少林摔手箭**　長七寸二分，箭端有鐵鏟頭，其後接藤杆，以大指和食指提其後端，自懷中向外摔射而出。少林高僧洪榮、玄志精此器。(圖16)

(17)**少林彈簧袖箭**　裝在筒内，筒上有彈簧，按機關即可射出。可以藏衣袖内，故稱袖箭。宋代虎禪師弟子穆春、俠會用此箭，後至明代悟净、清代清真等精此器。(圖18)

(18)**少林袖弩**　形如弩，唯更小巧，藏放在袖内。用時内裝小鐵丸十余枚，開動機關連珠發射。宋代傳入少林寺。明悟雷、洪榮、清静樂等高僧精此器。(圖17)

(19)**少林梅花截木針**　全長九分。清代静修高僧練此器。(圖19)

少林暗器圖譜

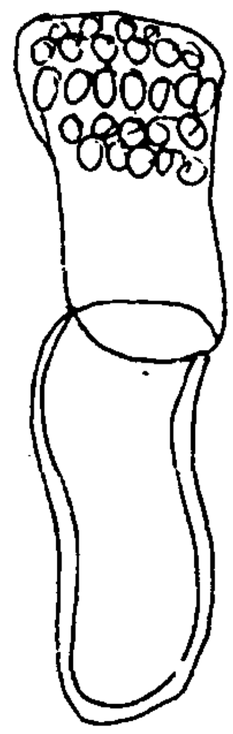


图1 少林铁莲子

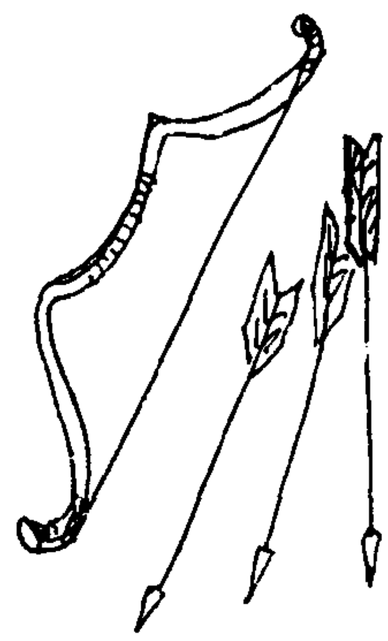


图2 少林弓箭

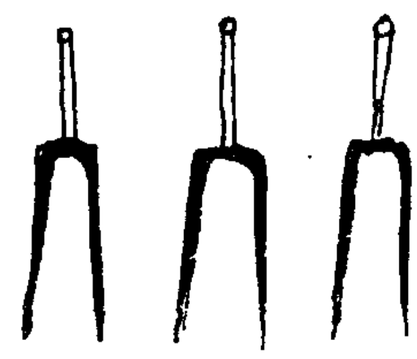


图3 少林飞叉

图4 少林亮银飞镖

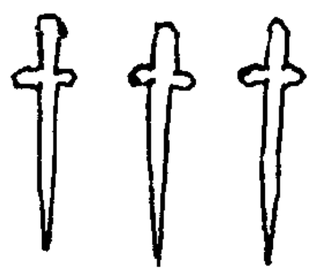


图5 少林袖箭

图6 少林燕子镖

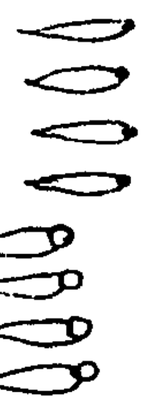


图7 少林束仁镖

图8 少林低头弩

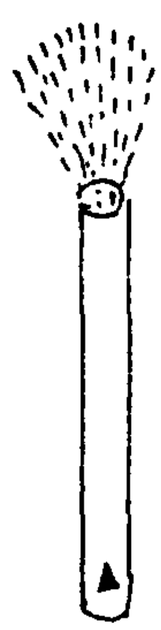


图9 少林卖眉弩

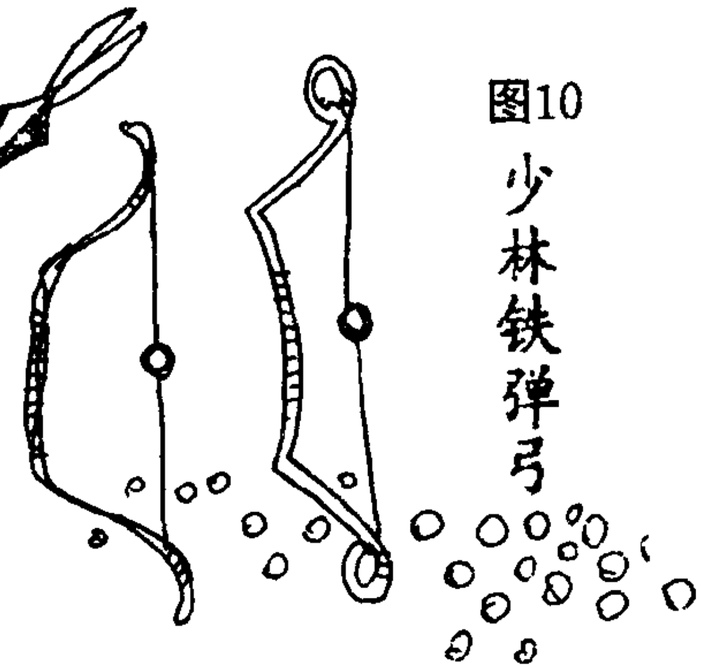


图10 少林铁弹弓

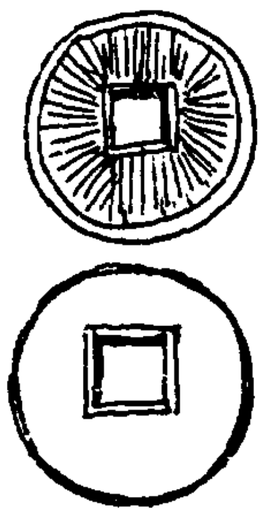


图11
少林金钱镖

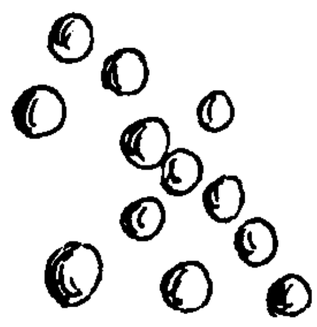


图12
少林钢弹

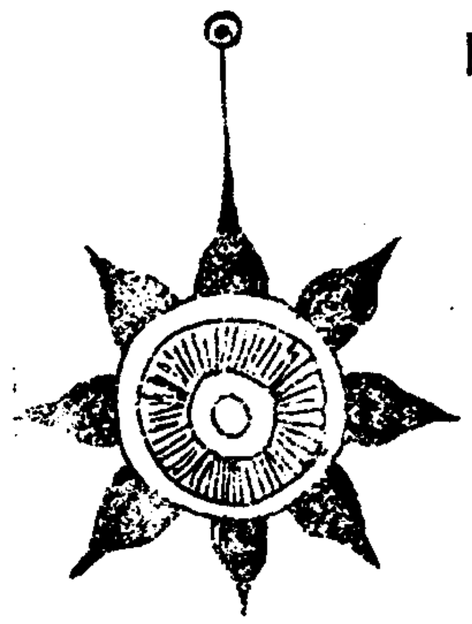


图13
少林七星镖

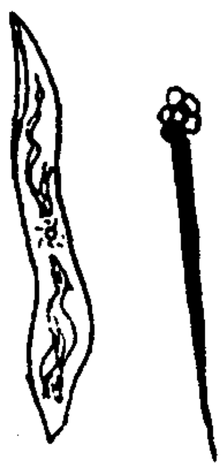


图14
少林金钗

图15
少林飞镖刀

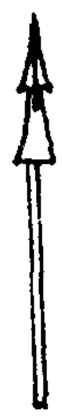


图16
少林摔手箭

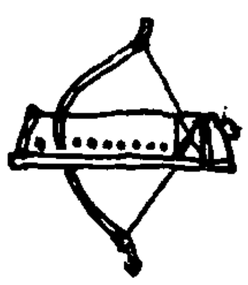


图17
少林袖弩

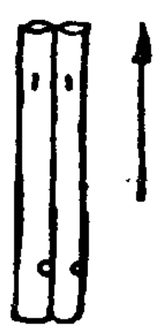


图18
少林弹簧袖箭

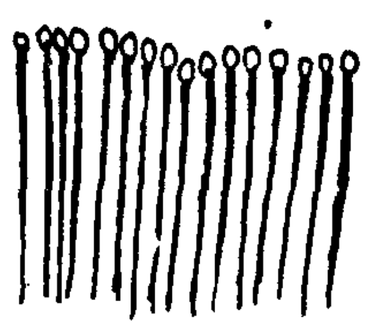


图19
少林梅花截木针

第二五卷

少林槍術

槍術是少林武術的重要組成部分，槍譜曰："槍爲百兵之王也"。古代兵家如此重視槍械，是因爲它能遠距離制人，若能運用自如，技法超絶，赤可衝鋒陷陣，勇不可擋，在古代軍事上佔有十分重要地位。如三國的趙子龍、唐代的羅成、宋代的楊延召等，都均以槍而破敵、以槍顯威、以槍揚名。少林寺也不例外，如金元時期的惠威和尚，也仍以槍威震疆場，大破金兵，爲保衛中原百姓的生命財産立下了壘壘功勛。少林槍術起源于宋，技盛于明；在技法方面概强于羅家槍、楊家槍等。這是因爲少林武僧善于吸收百家槍技之精華，集百械擊藝之大成矣。

少林槍術套路較常演練的有十三名槍、十八槍、二十七槍、三十二槍、三十六槍、四十八槍、六十八槍、張飛丈八蛇矛、楊家槍、羅家槍、扭絲槍、子龍槍、烏龍槍、六合槍、梅花槍、火龍槍、長槍、飛龍槍、少林花槍、大花槍、對花槍、二十四槍、散空六合槍、聖母槍等。

第一章　少林槍術基本功法

拳譜曰："拳爲諸藝之源，槍爲百兵之王"，故説槍術之基本功亦爲拳法基礎，以槍法爲技聖矣，平時應多練手足身眼步法，特别是腕之靈活，臂之剛柔、步之穩固、樁之堅牢，躍之疾、騰之高、翻之輪圜、退之速而步又不亂、眼之敏鋭、隨機變幻而無失等等，上述基本功之純熟，方能握槍習技，一招百練，扎、刺、戳、挑、絞、拉、挽、纏、壓等技法貫通一體，理法歸一、上下連貫、左右順達，年復一日，長期苦練，則爲入槍之門。

關于槍的規格質敉和槍各部名稱，均須概要了解、宜利購制和習技。

第一節　槍械的各部位名稱與質料

一　各部位名稱

少林槍械各部位名稱與其他各武術流派的説法基本一致。上端鋭利的金屬

部份稱槍頭，尖部稱槍峰，與槍頭連接的木杆稱槍杆，槍頭和槍杆之間纏的鬃毛稱槍纓。(圖1)

槍鋒　槍櫻　槍杆　杆端　槍頭

图1

二　槍械的質料

由于歷史時期的不同，少林槍械的質料也呈現出不同的變化，反映着時代的發展。目前一般槍械所用的質料爲:

(1)**槍頭**　常見的有鐵、銅、不銹鋼及合金等質料。

(2)**槍杆**　常見的棗木、柞木、藤木、白臘木等質料，以白臘木爲優。

(3)**槍纓**　大多采用染成大紅色或棕紅色的牛尾。

第二節　步型

(1)**上步**　一脚向前一步，或兩脚輪流向前上步。步大者稱大步，步小者稱小步，上半步稱半步。多用于攻法。

實用:多用于上步進槍，刺扎對方要害部位。

(2)**退步**　也稱倒步。脚向後退一步，或兩脚輪流向後退步。

實用:用于交戰時的退步避險或攻防戰術的轉換。

(3)**跳步**　兩脚向前或向後跳一步。

實用:當距對方較遠時，抬兩脚向前跳步以刺到對方。

(4)**箭步**　一脚在前，一脚在後向前快速跨跳一大步。

實用:交戰時，距敵太遠，需以跳大步進攻。

(5)**飛步**　兩脚同時向前上方用力猛跳。

實用:用于交戰取勝時，迅速追擊逃者，或群打失利時，飛步退却。

(6)**移步**　一脚向前或後，向左或右移動。

實用:用于進攻或後退，右閃或左避。

(7)**縱步**　兩脚同時向前跳一大步。

實用:用于向前刺敵。

(8)**墊步**　兩只脚先後跳起，先起跳脚仍落回原處，後起跳脚向前落半步或一

步。

實用:用于增力向前推擊或踢擊敵人。

(9)弓步　一腿在前屈膝半蹲,脚尖内扣,另一腿蹬直,使兩腿成弓型。(圖2)

實用:多用于進攻定步後,出槍前刺。

(10)馬步　也稱坐山或馬步樁。兩腿屈膝半蹲,兩膝蓋稍向外展,兩脚尖内扣,挺胸塌腰,形如騎馬。(圖3)

實用:兩手握槍向側方横刺或向前推槍杆横格對方擊來之械。

图2

图3

(11)虛步　兩腿屈膝,一脚在後支撑;另一脚在前,脚跟抬起,脚尖點地。(圖4)

實用:爲把握戰機的一種戰術性過渡步法,得機則進,失利則退。

(12)叉步　兩腿間距半步,使兩腿成"叉"形。(圖5)

實用:用于退守或進攻。隨所施槍招的需要而采用。

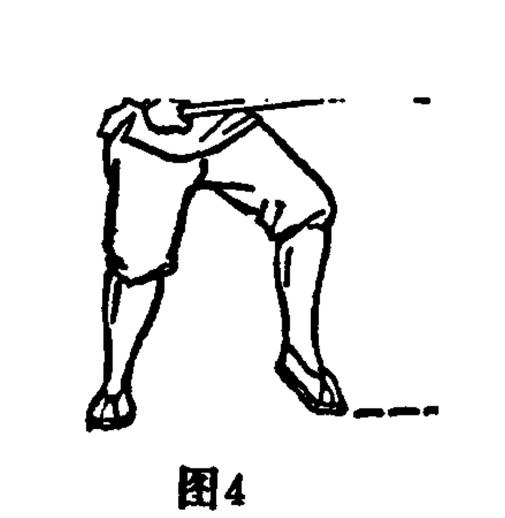


图4

图5

(13)**僕步**一腿伸直僕地，膝關節伸直綳緊，脚尖内扣；另一腿屈膝全蹲。(圖6)

實用：多和于閃躲對方擊來之械，或位處低勢時，用槍械刺對方下肢。

(14)**歇步**　兩腿成大叉步，屈膝全蹲，臀部坐于後小腿上，形似坐息。(圖7)

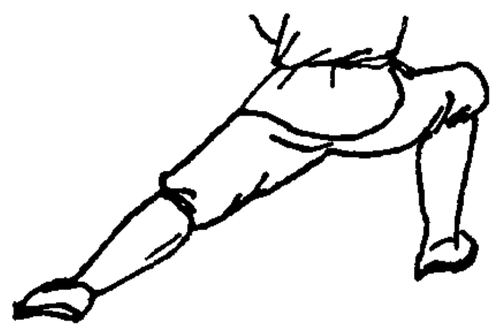


图6

图7

實用：多用于閃躲對方擊來的高勢之械，或乘機偷刺對方下腹或小腿部。

(15)**并步**　兩腿伸直并立。(圖8)

實用：多爲起勢或收勢的步法。

(16)**丁字步**　一腿立地，另一脚脚跟抬起，脚尖點地，兩脚成“丁”字型。(圖9)

實用：用法同虛步。

歌訣：步爲人之馬，全身憑它架。弓步站如釘，雷轟不摇動。
定勢如基石，雙手送雷霆。馬步埋深樁，日站三炷香。
久練脚生根，安穩如泰山。虛步單立腿，試探假或真。
實則用馬步，虛則退如飛。實戰攻與退，步法是根本。

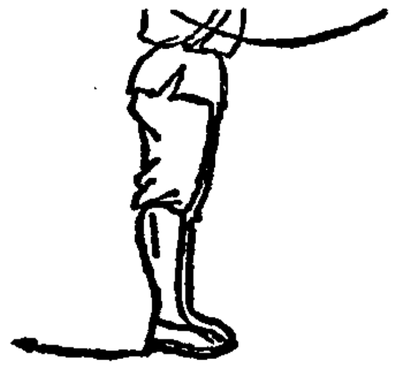


图8

图9

第三節　槍術基本技法

少林槍術有刺、扎、撩、撥、攔、絞、挑、壓、劈、崩等基本技法。

(1)持槍法　身體正立，右手的拇指爲一側，余四指爲一側，夾握住槍杆的中部，使槍杆直竪并緊貼身體右側，槍鋒向上；左臂下垂，五指并攏，附于左大腿外側，掌心向裏，掌指向下。(圖10)

實用：此法多用于槍術套路的預備勢和收勢。

歌訣：

兩足并立身挺直，右手持槍筆直立。

拇指一邊靠虎口，其余四指夾杆子。

槍鋒向上貼杆身，左掌垂臂附腿際。

(2)握槍法　兩手一前一後握或并握住槍杆，且須一陰一陽(陰者掌心向下，陽者掌心向上)握成滿把。(圖11)

實用：行槍時的拿法。

歌訣： 握槍分陰陽，滿把握緊槍。陰者掌心下，陽者掌心上。

上下須滑把，倒把如閃光。遠者雙把進，近則上滑槍。

(3)刺槍法　兩手握槍向前直刺(圖12)。刺槍分中平刺、斜上刺、斜下刺三種。

實用：中平刺，多用于刺對方胸部，腰、腹部；斜上刺多用于刺對方咽喉、頭面、後頂等(圖13)；斜下刺多用于刺對方腿部(圖14)。

歌訣： 少林刺槍法，中平斜上下，眼疾手要快，力貫陰陽把。

中刺心口窩，莫忘斜上下，斜上刺咽喉，斜下腿上扎。

(4)扎槍法　兩手握槍向前、後、左右下方扎對方要害部位。(圖15)

亦有扎上者，故有扎法與刺法并論者。而少林槍譜却將扎刺分而論之。

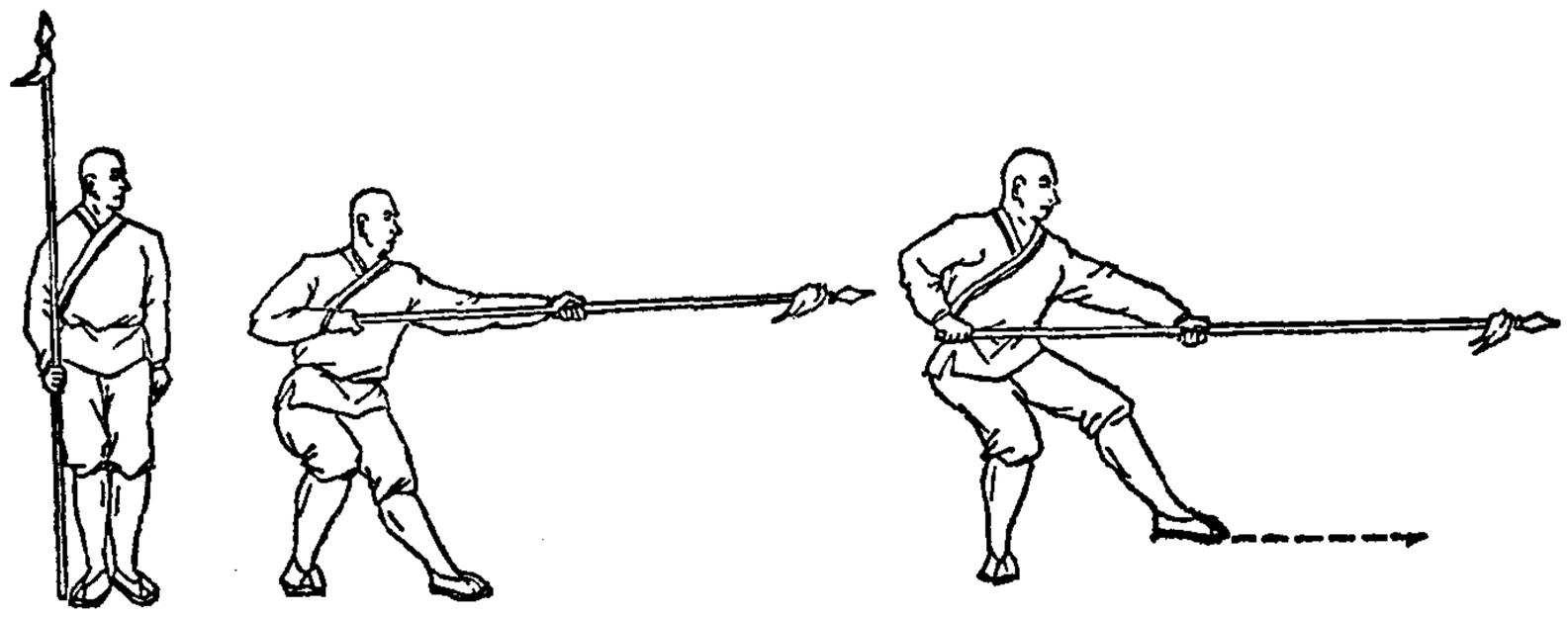


图10　图11　图12

图13　图14

實用:扎法是槍術最重要的一種技法。向前下方主要扎對方下腹陰部和腿部,向後主要扎對方的命門穴,骶骨和腿足等部,向左右扎對方的側腹、胯部。

歌訣: 扎爲槍法首,扎陰又扎頭。下扎爲更重,扎中命魂走。

扎腿立斷根,扎腰胞水流。槍扎一條綫,反扎神鬼愁。

(5)絞槍法　兩手握槍向前扎或刺後不收槍,用臂腕力向左或向右旋轉槍頭。(圖16)

實用:絞槍法是槍術中的變招手法。在出槍或扎或刺中對方要害部位後,爲加重致殘其要害而用絞法。如中平刺,當出槍刺中對方心口後,緊接着用絞槍法,連絞帶進,可重傷對方的胃部。

歌訣: 絞槍如螺旋,亦稱鬼拉鑽。全憑鐵劈力,左右靠腕轉。

應手剖魔腹,亦可絞肚爛。槍出帶肉腸,乃此妙中玄。

(6)挑槍法　兩手握槍由下向上挑(圖17)

實用:主要用于出槍下扎而未中時,立即改把向上行刺或用槍上挑對方兵器。

歌訣: 挑法下移上,亦須上抬槍。由下向上挑,力貫臂腕上。

挑可棄敵戈,飛刺喉中堂。反挑撅蟒甩,左右拋群狼。

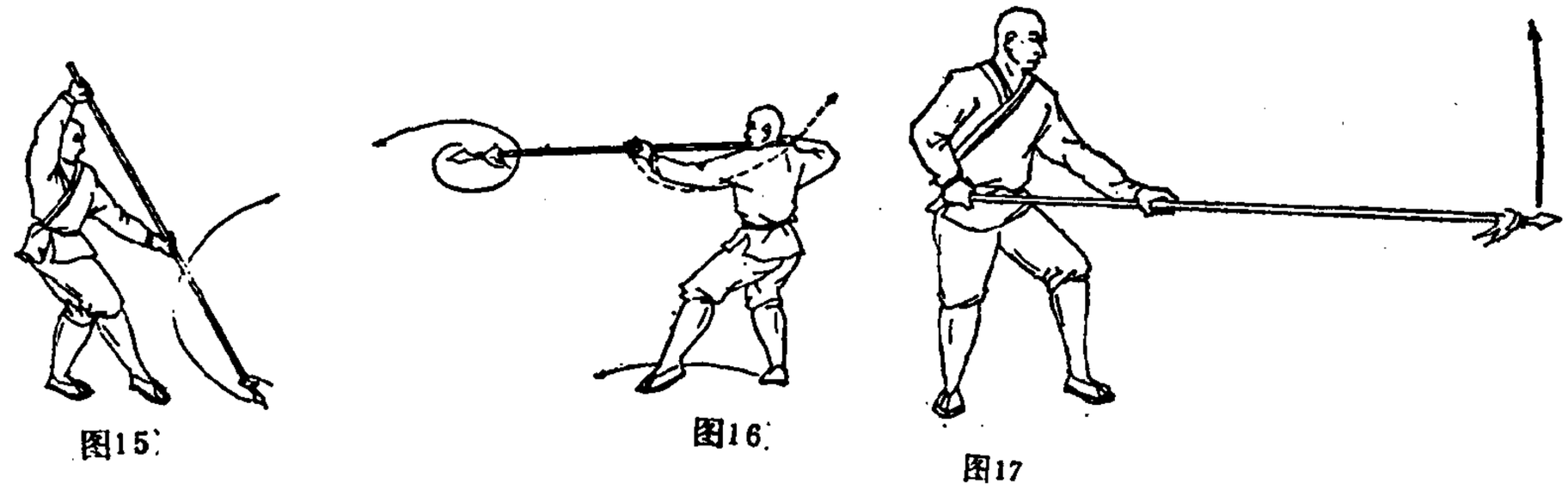


图15　图16　图17

(7)撥槍法　出槍向前由內向外撥槍(圖18)。分上撥和下撥兩種。

實用:主要用于兩人交槍時,撥開對方進犯之槍。

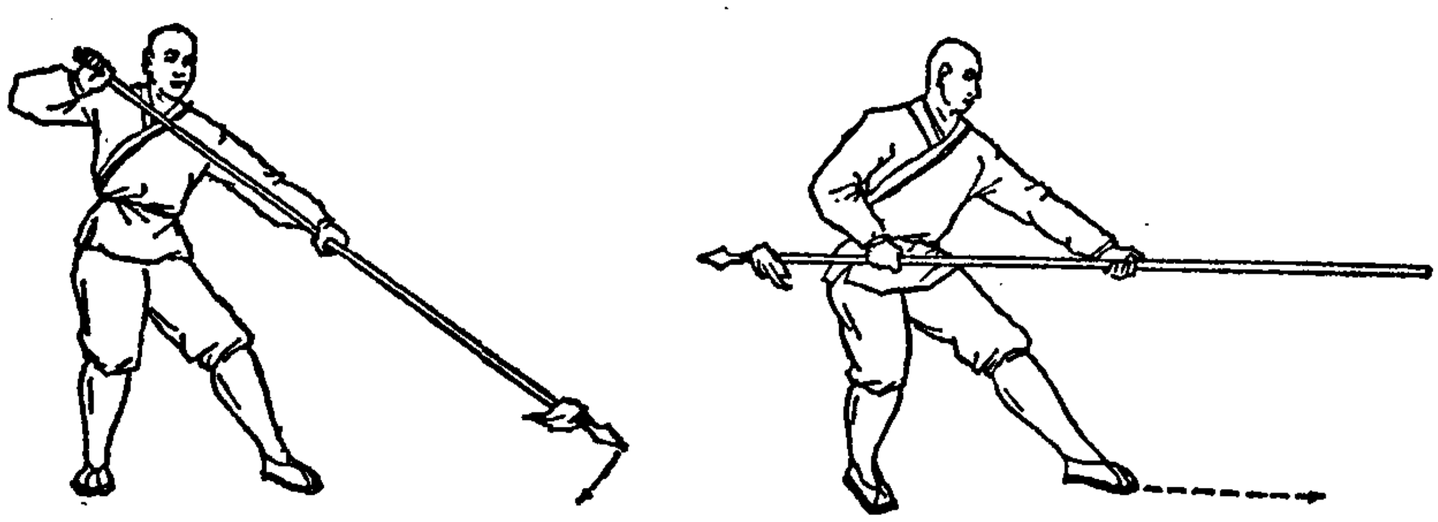


图18　图19

歌訣: 兩人若交槍,撥槍須力强。兩臂力合一,向外撥開槍。

向上撥雲霧,立時見太陽。左右亦同法,吾可進妙槍。

(8)搗戳法　用槍杆根端向前後或左右戳搗。(圖19)

實用:群打時,單靠槍頭難以全面招架,便可利用槍根搗擊對方要害部位。

歌訣: 槍可兩頭用,頭根亦擋兵。根向前猛戳,亦可把敵殺。

上下左右搗。敵定難招架。前用槍頭扎,後用槍根戳。

(9)劈槍法　用槍體由上向下猛劈。(圖20)

實用:此法適于居高臨下,兩手握槍向上向下猛劈,砸擊對方的槍械或頭臂。

歌訣: 少林劈槍法,適于高臨下。由上向下劈,亦可旋風打。

劈砸頭與臂,又可把槍壓。妙在重臂力,劈如春雷炸。

(10)攔槍法　兩手握住槍頭或槍根,隨體旋轉,向左或向右掃打。(圖21)

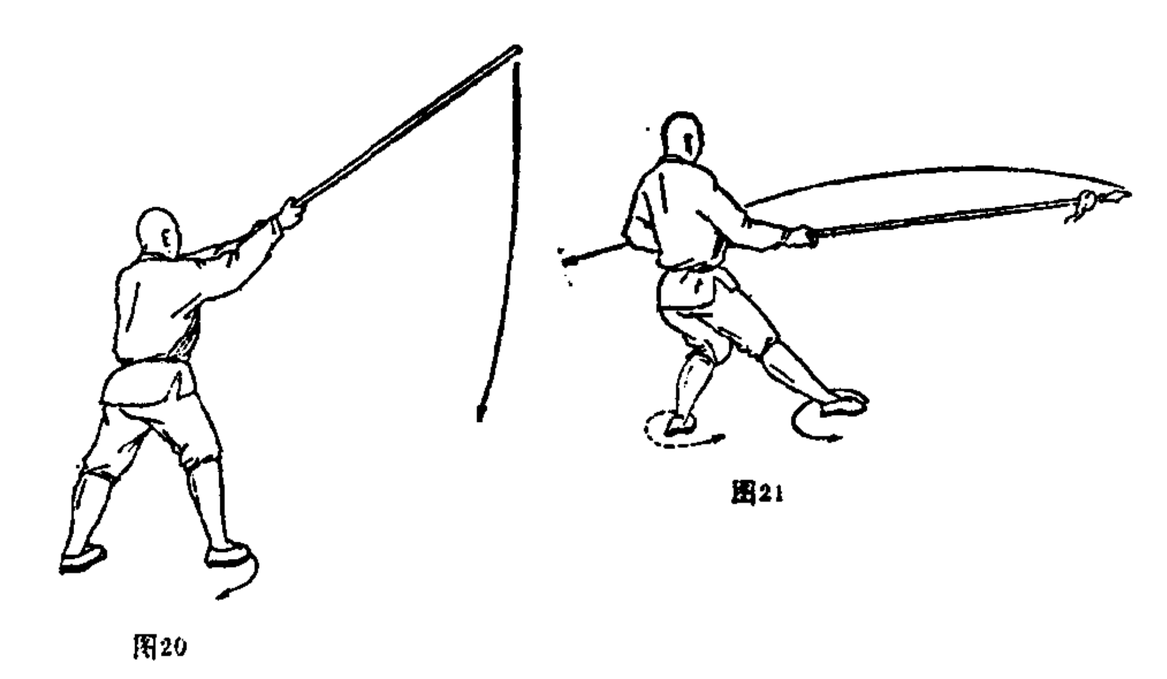


圖20　　圖21

實用:多用于群打時掃擊攔打對方腰或槍械。

歌訣: 攔槍用槍體,隨身轉要疾。左右掃如風,橫打敵腰際。

乘機連行刺,得機扎腿膝。勢如卷地風,猛如虎來襲。

(11)舞花槍法　舞花是槍術中重要的變招過渡招勢。也有人說是護體招勢。

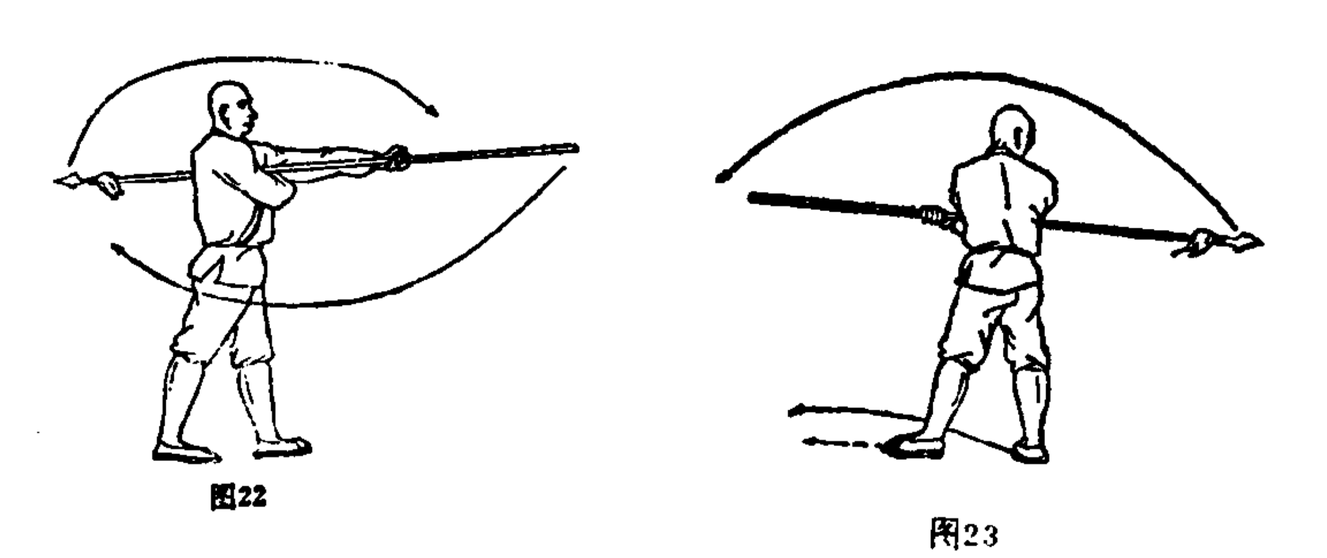


圖22　　圖23

其法是兩手分握槍體中段,由右向左掄一周成立圓,再由左向右輪槍成圓,使槍體經胸前時兩臂交叉成X型;槍的上段或下段旋至左右腋下時,均爲轉折改向點。在舞花中要與轉身和一步密且配合,臂與手腕要靈活自如,反復演練,作到花

第二章　少林槍術秘訣集錦

第一節　練槍秘訣

一　運氣用氣秘訣

槍爲兵器王，百戈皆難擋。氣爲槍勁母，氣爲槍架樁。
拖槍先運氣，丹田下腹當。沉氣丹田穴，全貫四梢上。
鋭達左右臂。精在兩手强。陰陽巧合把，身隨宗氣長。
精氣在崩力，衛氣用在防。三氣歸丹田，百淙歸大洋。
玄在意暗施，妙在疾字上。周身蓄精氣，槍動殺氣揚。
三節均制人，氣短槍則長。三百七十槍，用氣添力量。

二　防槍十險

一險在印堂，二險在咽關，三險在心窩，四險在腹間，
五險在陰處，六險兩膀肩，七險在後項，八險乃手腕，
九險背脊旁，十險在兩眼。

三　施槍法秘訣

槍爲兵器王，纓槍丈八長。出如蛟龍騰，進入蛇吐信。
左右上下刺，起收似河滚。槍扎一條綫，出槍如放箭。
刺横如穿梭，壓槍如蓋山。收槍如搜虎，撥槍如風旋。
格槍如堵墻，絞槍如開泉。調把如滑車，行槍如閃電。
反槍如流星，掃槍如風卷。舞槍不透風，變招一霎間。

四　對刺槍法秘訣

槍似箭，身如弓，二人扎槍用足蹬。槍擺動，一陣風，去無影，來無踪。出如箭，回如綫，遠近都看見。低來砸，四平槍，文水架，回馬槍，方便下卸步，單扎鎖口穴。拿槍飛上馬，英名榜前列。

五　散孔六合槍秘訣

前手正，後手硬，仰手合手背有空。不如平正對三尖，一槍扎去如釘釘。
去似箭，回似綫，刺人頭，扎人面。眼要靈，槍要快，功夫需久刻苦練。
練槍法，巧練手，他槍抽回我槍發。他刺槍，我撥槍，眼疾手快心莫慌。
陰陰陽陽全施出，槍法妙絶神難防。

六　羅義槍法

槍是丈八槍，亦稱兵器王。馬上能殺戰，前刺丁字樣。
斜刺用八字，妙術後三槍。二人見了面，先用槍去擋。
他勒馬逃走，我背後一槍。此法羅義傳，妙在背後槍。

七　湛洛大師練槍訣

少林槍法先師傳，絶技來自拳法源。右手持槍左手扶，平日多把手臂練。
弓步出槍如發箭，槍根搗地練跳遠。莫忘槍杆隨身變，練成如疾飛雲烟。
施出虎力壓槍杆，回槍起落如閃電。

八　貞俊練花槍秘訣

槍爲兵器王，纓槍丈八長。出如鱗龍飛，毒似蛇吐信。
左右上下刺，起收如海翻。槍握手中心，四指在一邊。
五指向内扣，隨勢能飛旋。收槍如鬥豹，壓槍如壓山。
雙目似火星，瞪眼辨細詳。

九　對練槍秘訣

二人對槍莫當玩，目不轉睛仔細看。瞅定對方左右手，一高一低任他還。
槍如飛箭身似弓，絶妙全在後手中。起無形影落無踪，出入就如大蟒行。

十　聖母槍贊

古來槍法聖母傳，流傳後世威力顯。有志則須常年練，絶技須咽黄連换。
羅門槍法是真藝，敵寇一見喪魂膽。贊君習槍三十秋，一根槍破重重關。

十一　練槍十法旨要

一、看法爲本;二、身法立正;三、三尖四照;四、看准穴道;
五、得機疾扎;六、愈快愈妙;七、五合歸一;八、六筋皆通;
九、出法爲妙;十、展眼之功。

又法:一曰反觔，二曰把門法，三曰騰挪步，四曰去閃扎，五曰扭擰手，六曰吊合胯，七曰纏絞法，八曰挫欠把，九曰六封合六閉，十曰劈挑共崩撥。

十二　永祥和尚練槍秘訣

舞花順逆似火綫，回馬殺槍鬥智驗。他追我退避敵擊，他退我進莫尺慢。
尋找良機扎要害，常練閃躲應萬變。練槍先從防着手，氣功樁功尤爲先。
槍杰出自良拳手，十八拳法是根源。牢記羅法十八手，七十二藝刻心間。

妙槍能降十八械，羅門槍法練三年。如饑似渴學諸藝，取長補短是明見。

十三　寂盤和尚練槍秘訣

練槍皆非難，莫怕暑與寒。踏冰練滑步，尋崖演越澗。
披星吊雙臂，走路旋雙腕。初功能入門，槍法亦非難。
赤臂習扎槍，竄跳杆劈山。騰步練反刺，單手托槍杆。
槍飛如投鏢，扎槍點穴眼。多練橫穿槍，絞槍如絞綫。
扎刺要勁猛，抽槍莫遲慢。舞花要掄圓，密如雨點般。
百邪難入身，任你奇技旋，八百零六槍，不出貧僧言。

第二節　槍法三字經

一　少林槍法三字經

講槍法、七七論，其法則，細細聽，曰持上，曰扎進，曰使走，步法功。

1　持槍法

一持槍，全神貫，對三尖，隨機變，上中下，部位佔，鼻槍脚，爲三點，相互照，成一綫。

2　上槍法

二上槍，有七勁，攔拿扎，挑與崩，搖壓槍，臂力生，扎十槍，九不空，此七勁，要記清。

3　扎槍法

三扎槍，先師言，如滚豆，似箭穿，棄大圈，用小圈，吃裏近，走外遠，圈裏槍，圈外看，槍扎槍，不見面，先手脚，隨機變，手快者，扎手慢，槍出手，似閃電，一扎眉，二扎口，三扎胸，四扎手，五扎襠，六扎頭，七扎膝，八扎肘，九扎喉，快准狠，敵命休。

4　進槍法

四曰進，中平槍，人稱爲，槍中王，高與低，遠邁槍，其四式，不用防，高中低，點中間，准招架，去如箭，來似綫，高與低，近與遠，其四方，都不見。

5　施槍法

施槍法，有六種，戳攔纏，直拿進，攔槍快，把敵殺，用纏槍，要倒掛，單槍直，神鬼怕，戳與進，不用拿，進如虎，似青蛇，梨花槍，似飛沙，風點頭，上下發，蛇弄風，身屈下，鐵掃帚，等來扎，尋蛇槍，威力大，磨礪槍，按兵法，善施槍，闖開下，萬無失，振華夏。

6　走槍法

第六是:走槍法，高不遮，低不架，旁不去，中不怕，虛點槍，正扎下，你槍來，我槍拿，你不拗，我槍扎，若來晃，莫要怕，若來纏，莫驚訝，唯只怕，手遲下，

若勢大，莫心急，若勢小，不要欺，一槍趕，十槍去，與對手，見高低，出如風，

去似箭，若扎拿，要閃轉，槍一出，似風吼，槍一收，蟒回頭，槍一扎，風寸驟，槍一擺，龍戲珠，槍一抖，風擺柳，槍一擰，剛帶柔，槍圍繞，心和肺，槍不離，咽和喉，槍護身，似自練，槍蓋體，人不現。

7　步法功

第七論，步法功，曰開步，快如風，曰偷步，穩如釘，曰步圈，碗口徑，此步法，是基根，穩快靈，見真功。

論槍法，實在多，劈崩攔，拿與扎。四平槍，通變化，能破盡，梨花法。若要破，四平槍，上十勢，九勢傷，若一勢，不受傷，有名師，腹内藏。上扎喉，下扎膛，刺兩肋，

刺胸膛。論補法，最難明，十失手，在其中，莫要言，八母埋，當先知，有五空，上與下，左右中，盡補趕，防自身。散槍法，能練精，學二四，一五更，此槍法，基本功，天天練，莫留停，功夫到，自然成。

二　少林二十四槍三字經(馬耕)

據“少林槍譜”記載:二十四槍始于宋代，屬于楊家秘傳槍法。現在的河北省邯鄲地區，練此槍者較多。爲使二十四槍得以普及，吾受恩師生前之重托，將此槍法槍技編成通俗易懂的三字經，供武術愛好者學練。

二四槍，槍中槍，系統分，三部詳，曰八母，根本槍;曰六合，法則章;曰二四，門頭槍。此三部，互補償，其奥妙，内中藏。

二十四，槍勢名，招法多，變無窮，沙家竿，馬家槍，各有妙，各有長，均不如，二四槍，既兼槍，又帶棒，師百家，集諸長，概槍法，略與詳，楊與戚，當頌揚。柴森林，繼往古，重整理，編新譜，其名勢，更細詳。曰探爪，曰邊攔，跨劍勢，鐵翻竿。曰朝天，鋪地錦，耕地勢，滴水聲。跨龍勢，曰拖刀，琵琶勢，捉鼠招。曰壓頂，曰紉針，龍擺尾，闖鴻門。二四槍，面貌新，單操歌，始編成，其各勢，變無窮。單操熟，再對練，共六路，招數全，滑杆子，來演變，論技擊，講實戰。第一路，三破快，圈裏槍，破圈外，拿槍上，梨花敗。第二路，兩破進，曰纏槍，破黄龍，破翻槍，有黑龍。第三路，五破法，曰穿指，破穿沙。破圈槍，搭袖法，破圈外，單閉門，鐵掃帚，鷄子擒，提槍破，撲鶴鶉。第四路，五破成，曰捉鼠，破架逢，破掃帚，提槍頻，破單閉，上剪龍，曰黑龍，破入門。第五路，兩破奪，曰提槍，生有挫。曰崩牙，破尋蛇。第六路，三破扎，曰退槍，破走馬，破逢槍，游蕩達。二四槍，容易通，其中竅，不易精，

祖師傳，槍法經，望後人，要細心，崇武德，强吾身。揚正氣，留美名。
二四槍，若學精，肯鑽研，要認真，熟槍法，入妙境，能變化，能通神，
爲武林，增光明，振中華，獻奇功，三字經。到此終，願先師，得慰欣。

三　八母槍法三字經

八母槍，出少林，洪轉著，講根本，傳揚家，曰妙真，真講究，基本功。
論實效，莫虛空，重技擊，演奇正，精八母，爲上乘，須刻苦，要認真。
八母槍，共八着，曰攔拿，曰提捉，曰還纏，曰封虜，此八法，來概括。

四　六合槍法三字經

六合槍，講變化，細體驗，妙生花，其槍法，概如下。曰圈槍，扎攔拿；
曰封閉，提拿法；曰花槍，閃轉架。練應用，熟静達，變莫測，稱神化；
精六合，懂變化，楊家槍，基本法。第一合，曰磨旗，閃轉下，來勢急；
第二合，鳳點頭，一變三，身法術；第三合，蛇弄風，一槍去，命喪生；
第四合，鐵掃帚，威力大，震今古；第五合，尋蛇法，進槍快，人驚訝；
第六合，使手法，論變化，最爲佳，尋其根，爲八母，戟着數，變爲吾，
講對練，共六路。熟生巧，須勤苦，心眼手，須齊練，多琢磨，細體驗，
功夫到，自升仙。

第三章　少林槍術套路圖解

一　少林十三名槍

少林十三名槍是少林槍術的基礎套路之一，據《少林槍譜》記載：十三名槍是宋初趙匡胤到少林寺訪名師時，授給衆僧的基礎槍法套路，其步型和技法均較簡單、易學易練。

十三名槍的步型有弓步、插步、馬步，雖然簡單，但上述三種步法則是槍術中的最常用步法。弓步則用于刺槍、主進攻，插步用于轉身或倒轉身、用于撩槍、反把下扎槍、回馬槍等，主變幻。馬步用于橫刺槍、棚架、側壓等，主守。

十三名槍的技法以刺槍(上刺、中平刺、下刺)，壓槍、制約對方的刺槍，使其不能發效而僵沉，反刺槍(又稱回馬槍)主反攻。其他有絞槍。主重刺，即刺加絞，宜重傷對方，還有撥槍，也叫擋槍，主防。

歌訣: 少林十三槍，太祖兵法詳。槍槍出勢獨，招招人難防。

刺眉一勢奇，烏龍倒翻工。鷂子大翻身，龍翻海濤漲。

偷殺回馬槍，透墻風如劍。刺槍金剛芒，空槍誘敵迷。

巧施飛雲槍，孤戰重閉門。槍出似蛟龍，萬夫難抵擋。

百槍技之母，亦名十三槍。

動作順序　預備勢，1.刺眉槍，2.烏龍翻江，3.鷂子翻身，4、追蛇扎穴，5、龍翻海濤，6.回馬槍，7.透墻風，8.鑽金剛，9.空槍誘敵，10.飛雲槍，11.橫閉門，12飛龍箭，13.背槍二起脚，14.坐山架槍，收勢。

預備勢　右手握槍立于身體右側；左手抱拳，于身體左腰間；身挺直，足立八字，目視前方(圖1)。

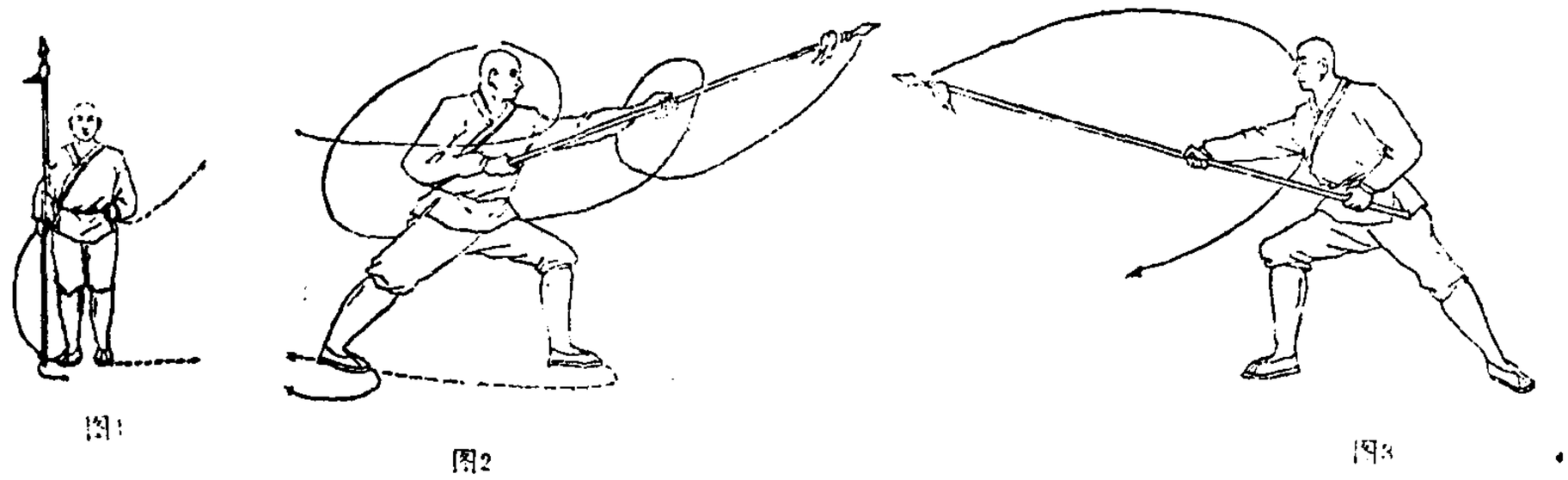


圖1　　圖2　　圖3

(1)刺眉槍　右脚向左踢槍根，左脚左上一步，體左轉90度，左腿屈膝成左弓步，左手握槍杆中段，右手下滑握槍根，使槍尖由上向右向前上方刺，目視前方(圖2)。

(2)烏龍翻江　兩脚碾地，體右轉180度，右手向後抽槍，左手下滑握槍根，右手松把握槍中段，使槍尖向左向下向上向前舞花，成右弓步刺槍，目視槍鋒(圖3)。

(3)**鷂子翻身**　兩脚不動，上體後仰，兩手持槍，向右上攔，然後兩手交換位置，再向前下做劈槍動作倒挽半花(圖4)；隨即上左脚落吉脚前，體右轉180度，右脚落左脚前成右弓步，兩手持槍向上抬，同時向槍根滑握，等轉身後，由後向前刺槍(圖5)；隨即再上左脚成左弓步，向前刺槍，目視槍鋒(圖6)。

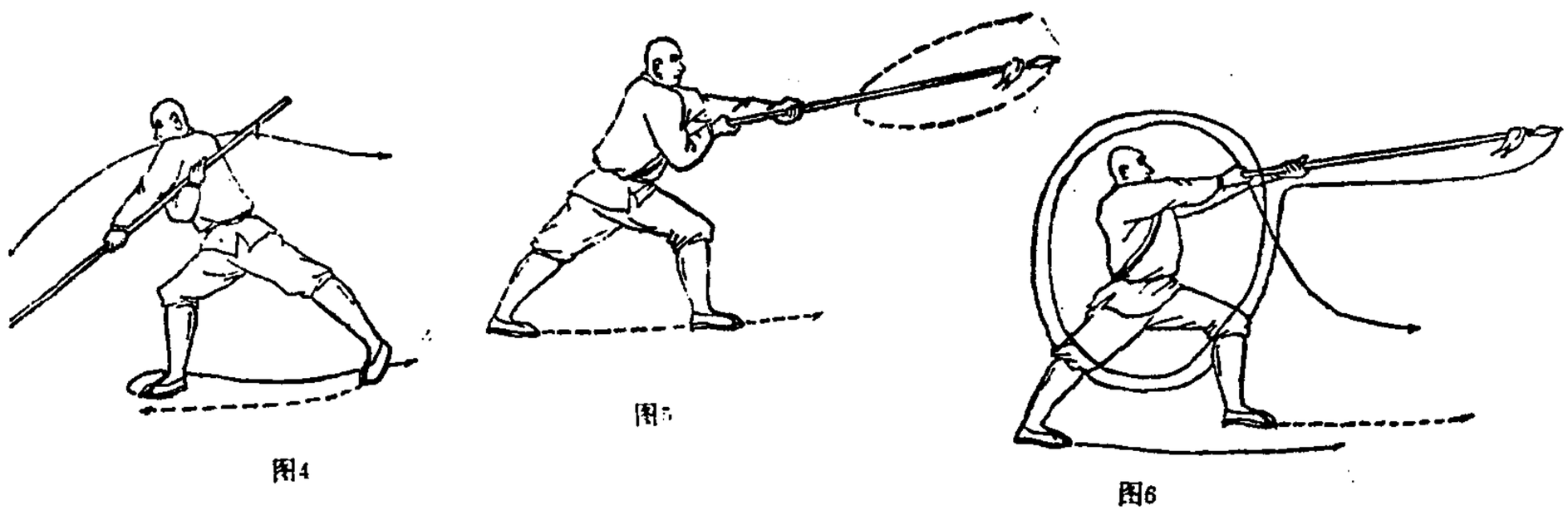


图4　图5　图6

(4)**追蛇扎穴**　右脚向前跳一步，左脚落右脚前，右腿全蹲成僕步，槍向左掄花，再向右掄花，然後向前下方劈打，再向前刺，體稍向右轉，目視左側(圖7)。

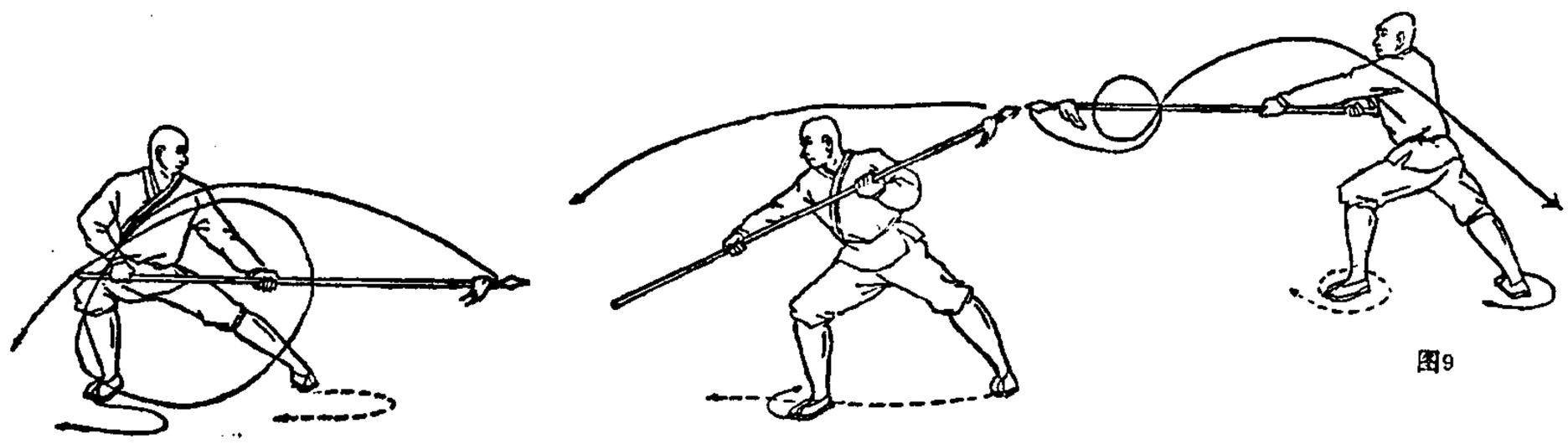


图7　图8　图9

(5)**龍翻海濤**　起身，兩脚碾地，體右轉90度，成右弓步，兩手持槍，左手向右手滑握，使槍尖由左向前向右向上，再向左掄半周，槍根隨勢向前挑出(圖8)；隨即抬左脚向前上一步，槍右掄花，左挽花，體再右轉，向前刺槍，目視前方(圖9)。

(6)**回馬槍**　體右轉90度，兩手持槍外絞，而後使兩腿成叉步。兩手架前向左下方斜刺，目視槍鋒(圖10)。

(7)**透墻風**　兩手持槍，由左向前撩，體左轉90度，左手下滑握槍根，右手松

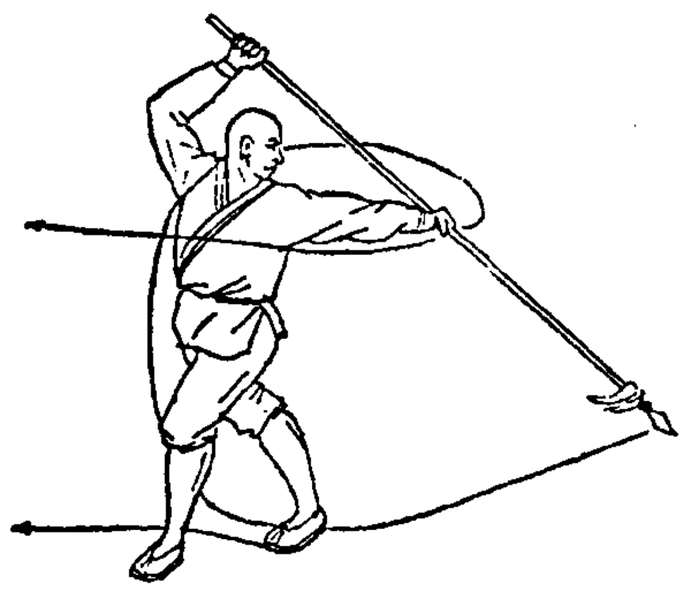


图10

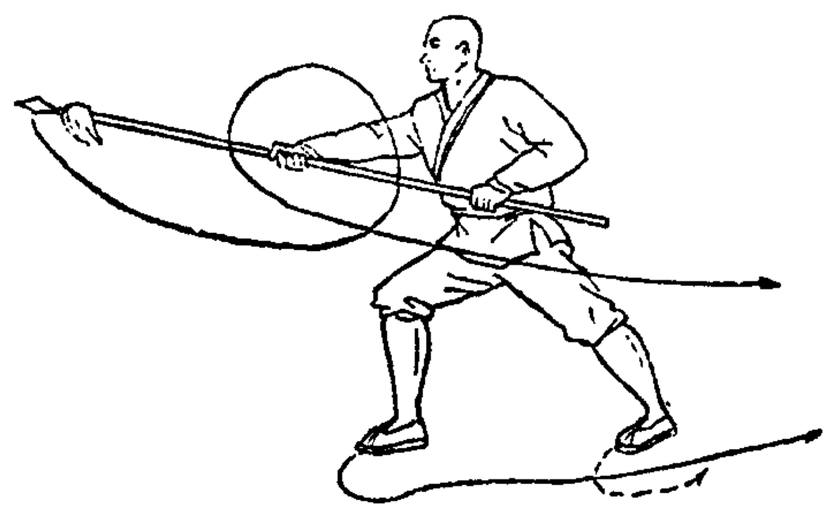


图11

把，握槍中段;再向右撩，同時右脚向前上一步，使槍尖由左向前向右向前劃弧，成右弓步，向前刺槍，目視槍鋒(圖11)。

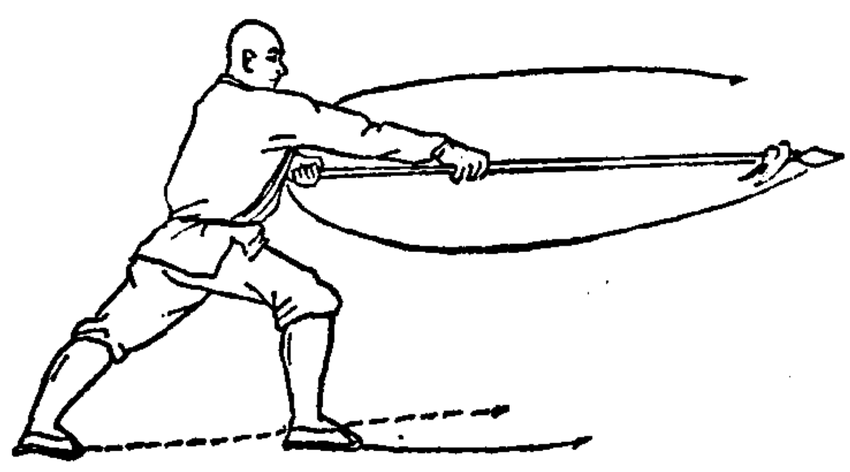


图12

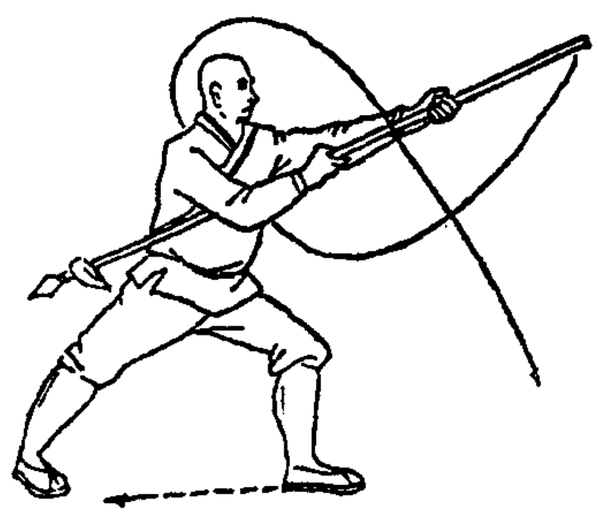


图13

(8)鑽金剛　兩手靠攏，體左轉90度，左掄花，體再左轉90度，抬右脚向前上一步，使槍尖由右向下向左向上掄花後，向前刺槍，目視槍鋒(圖12)。

(9)空槍誘敵　左手後抽槍，右手向槍尖端握收槍，上體後仰，左脚向前上一步成左弓步;槍根向前直戳(圖13);隨即兩手靠攏掄花，使槍把向下向左向上掄劈，而後右手松把握槍根，左脚收于右脚前，成虛步。同時兩手架槍向前下方刺，目視槍鋒(圖14)。

(10)飛雲槍　左脚踏實，右手外旋下落于右腰間，使槍尖向下向左向上劃弧掄花，右脚後退一步，體右轉90度，成右弓步，同時換把，使槍尖由後向前上刺，目視槍鋒(圖15)。

(11)橫閉門　右脚向前墊半步，左脚向前上一步，成左弓步，同時收槍，兩手

分握槍杆向前猛推，鋒向上，槍杆筆直，目視前方(圖16)。

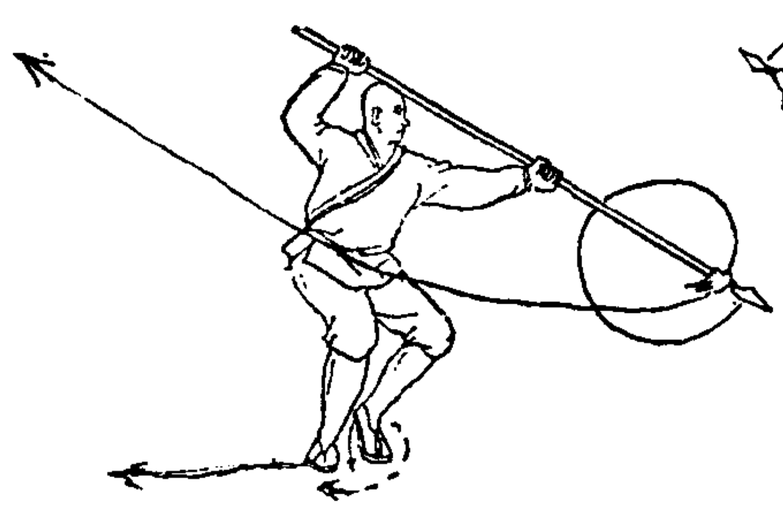


图14

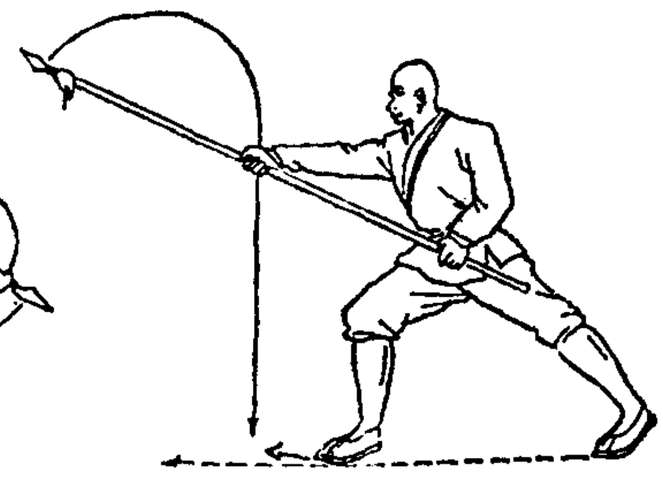


图15

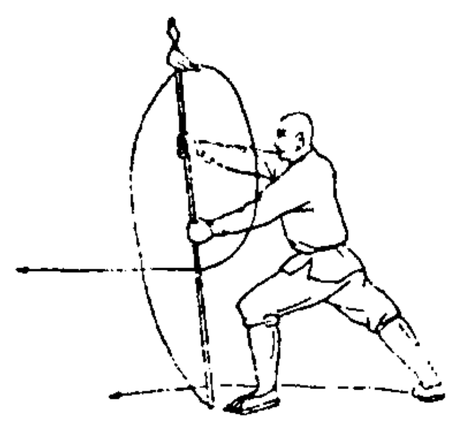


图16

(12)飛龍箭　左脚向左移一步，體右轉180度，掄花，抬右脚向前跳一步，同時再掄花，左脚落，成左弓步，兩手移把換手，持槍向前刺出，目視槍鋒(圖17)。

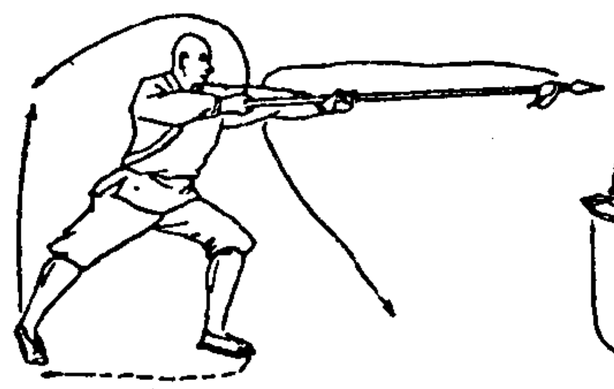


图17

图18

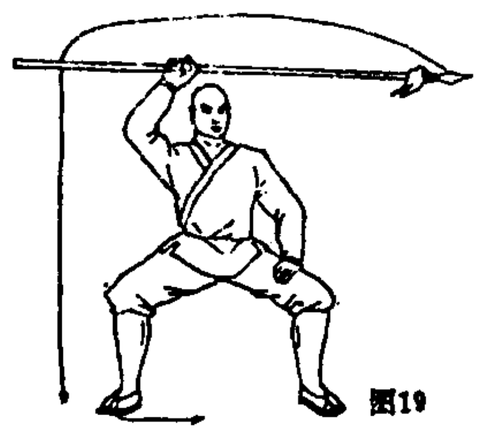


图19

图20

(13)背槍二起脚　收槍，移把，體右轉180度，左手握槍、背槍，左脚向前上一步，右脚向前向上彈踢，出右手拍擊右脚面，目視右手(圖18)。

(14)坐山架槍　右脚落地，體左轉90度，右手接槍，兩足向右跳成馬步；左手由胸前向外，向下劃弧，落左膝蓋上，拇指向後，其余四指在前；右手持槍，上架頭上前方，槍鋒向左，目視前方(圖19)。

收勢　起身，收右脚與左脚爲八字并立，左手由下向外向上劃弧後變拳，抱于腰左側，拳心向上；同時，右手槍鋒向右劃弧，筆直落于身右側，槍杆筆竪，槍鋒向上，目視前方(圖20)。

二　少林梅花槍

梅花槍是少林槍術中初級槍術套路之一，比十三名槍的步法和技較進一步，其主要特點是重用連環扎槍、回馬槍、飛梭槍，翻身刺胸腹、偷施咽喉槍、斜崩腋窩槍，雖僅有十五勢，但刺法和刺綫卓殊、形成五點，故稱梅花槍。

槍譜曰:

少林梅花槍，最善扎中膛。踮步刺連環，梭槍刺中倉;

翻身刺腹脅，若退莫慌忙。敗勢尋玄機，偷施回馬槍，

上取咽喉窩，下刺脚面上，進退刺五點，便是梅花槍。

動作順序　預備勢，1.進退連環槍，2.弓步上扎槍，3.轉身蓮花舞，4.金童梭槍，5.鷂子倒翻身，6.偷施回馬槍，7.抖手咽喉槍，8.根打把面傷，9.滚身刺一槍，10.轉身兩刺槍，11.迎面卧心槍，12.弓步挑把，13.巧施腋窩槍，14.轉身蓮花舞，15.立脚鎮中岳，收勢。

預備勢　右手握杆立于右側，左手握拳，抱于左腰間，足立八字，目視前方(圖1)。

(1)進退連環槍　右足踢槍根，左手向右握槍杆根，左脚向左墊一步，再左上一步，成左弓步，兩手持槍，使槍尖由上向右向前刺(圖2);右手向下滑握，左手向上滑握，使槍尖由前向下向左向上向前劃弧一周，同時向右轉體90度，左脚向右脚回收，成丁步向前下扎槍(圖3);左脚踏實，雙脚前跳成左弓步勢，同時使槍尖由前向下向後向上劃弧一周，向前上方扎槍，右手在後，緊貼于胸前，槍尖斜向上，目視槍尖(圖4)。

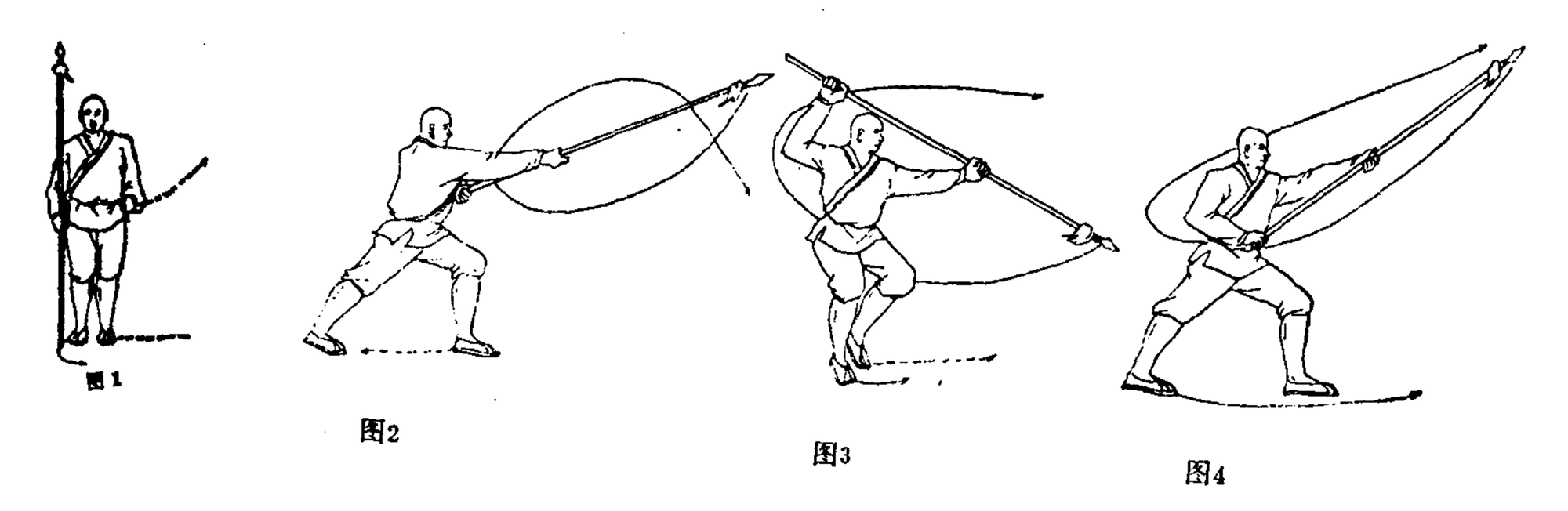


图1　图2　图3　图4

(2)**弓步上扎槍**　抬右脚向前上步成右弓步勢，使槍尖沿着身體左側，向下向後向上劃弧一周，向前上扎槍，右手在後，左手在前，目視槍尖(圖5)。

(3)**轉身蓮花舞**　右脚後退一步，體右轉180度，同時使槍尖沿着身體右側，向下(換手)向前向上向後舞花一周半，成右弓步，向前上刺槍(槍鋒斜向上)，目視前方(圖6)。

(4)**金童梭槍**　上體左轉180度，右脚向前上一步成右弓步，同時右手下滑握槍把，左手上滑握槍杆中段，使槍尖沿着身體左側，向下向前向上向後掄槍舞花，向前梭刺。目視槍頭(圖7)。

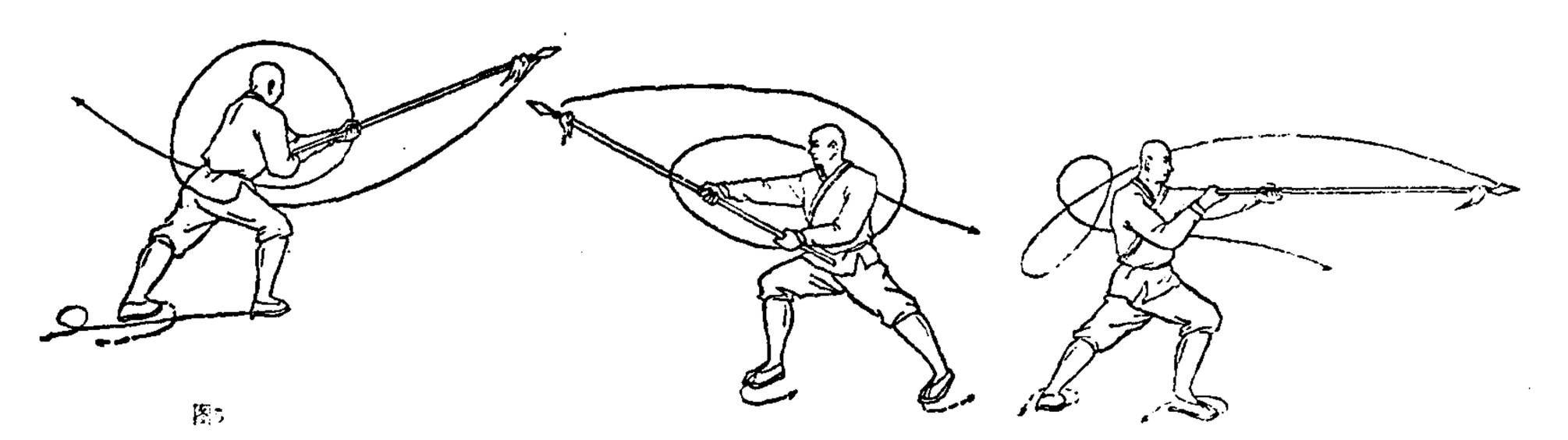


图5

(5)鷂子倒翻身　上體左轉90度，扳左右兩槍(也叫鳳凰點頭)(圖8)；體稍右轉，成左叉步，兩手持槍，向右向後向前掄槍，同時向左轉體90度，左脚向前上半步，右脚向前滑半步，再由後向前刺中平槍，右手扶後，左手扶前。目視前方(圖9)。

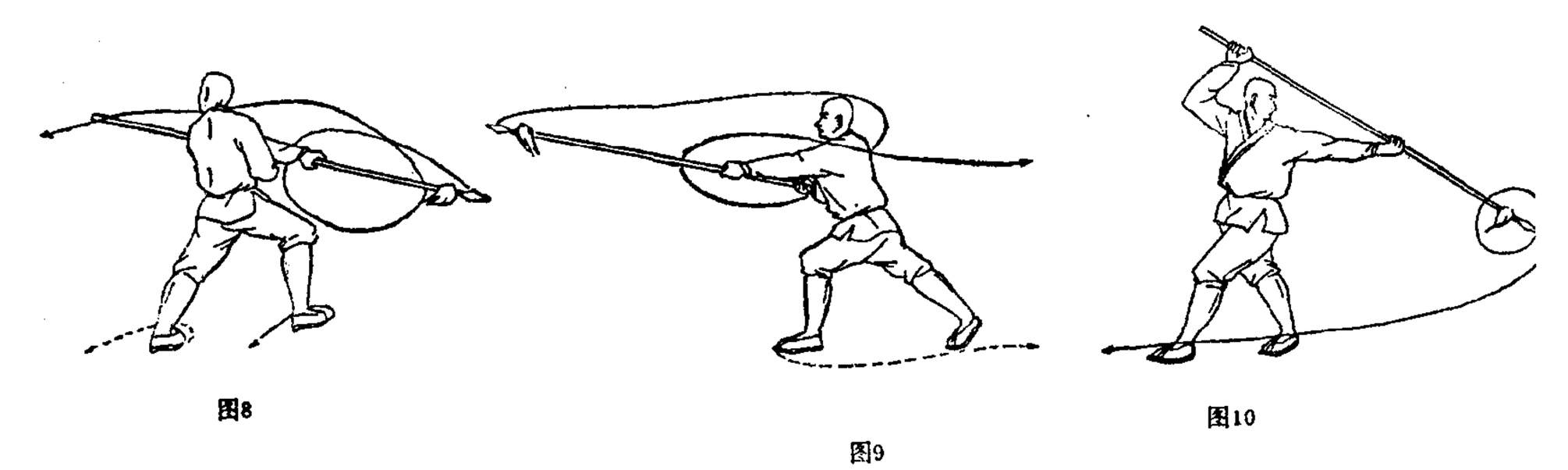


图8

图9

图10

(6)偷使回馬槍　左脚向後退一步，右脚再向後退一步，成叉步，右手手抽槍把，由頭上向左後方扎槍(圖10);

體右轉90度，兩手持槍，向裏向外向上劃一小圈，然後槍隨身動，由後向上向前下蓋槍，左手在前，右手在左腋下，上左脚成左弓步。目視槍頭(圖11)。

(7)抖手咽喉槍　體右轉180度，右脚向前上半步成右弓步，同時兩手持槍舞花(即由左前下方，沿着身體右側隨轉體換手掄槍，并由後向前扎中平槍，目視前上方(圖12)。

(8)根打把面傷　左脚上前成左弓步，回槍前刺(圖13);右手下滑握槍把(左手上滑)并往回抽槍，向左向下向右劃一小圈，同時左脚往右脚後移，隨扎槍動作，左脚再上前仍成左弓步，兩手扶槍向前上方刺，目視側前方(圖14)。

(9)滚身刺一槍　兩手持槍沿着身體左側舞花，而後左右手換握槍杆中段，成左弓步推槍勢，右手在上，左手在下。目視前方(圖15);

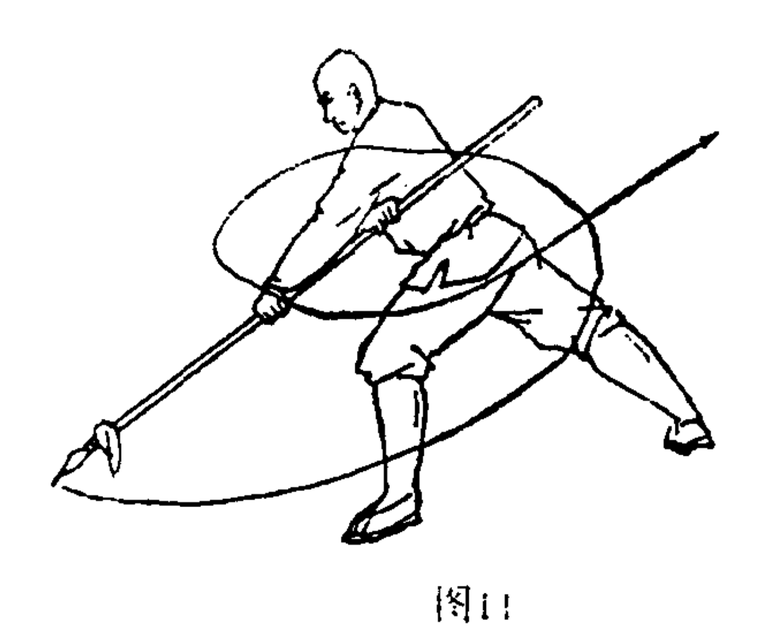


图11

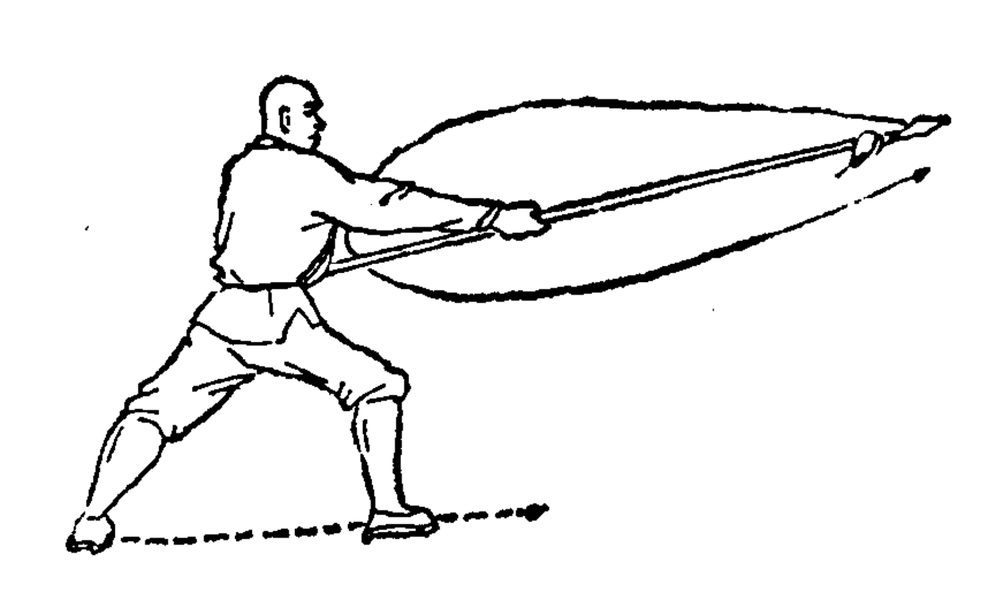


图12

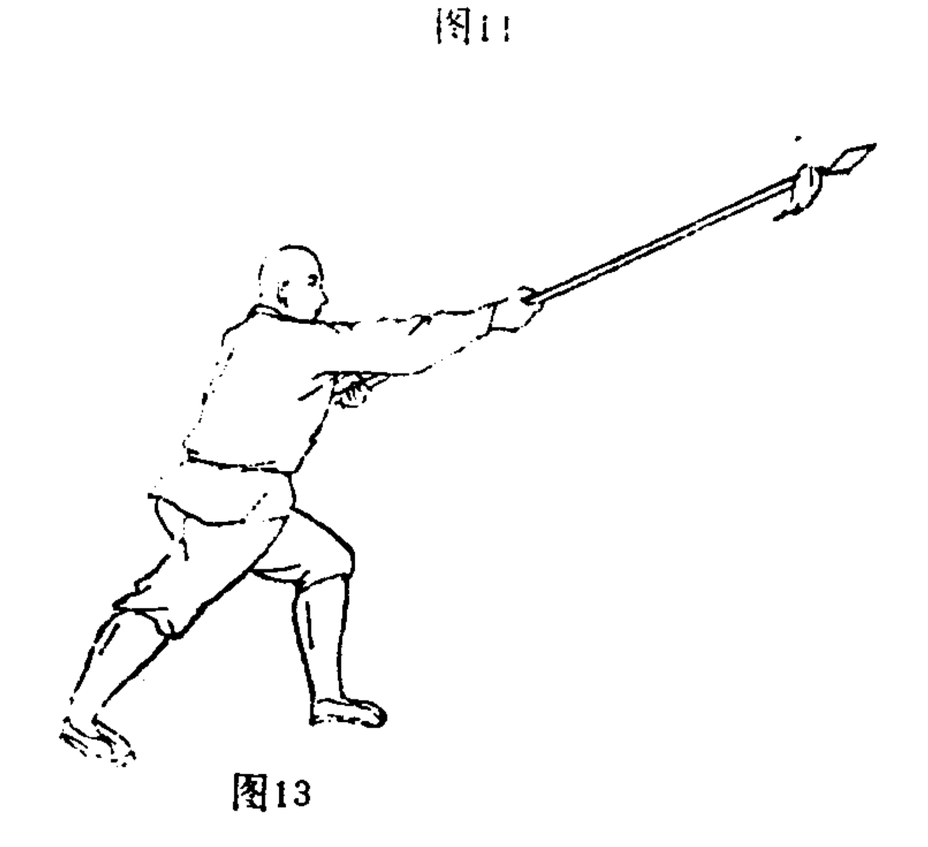


图13

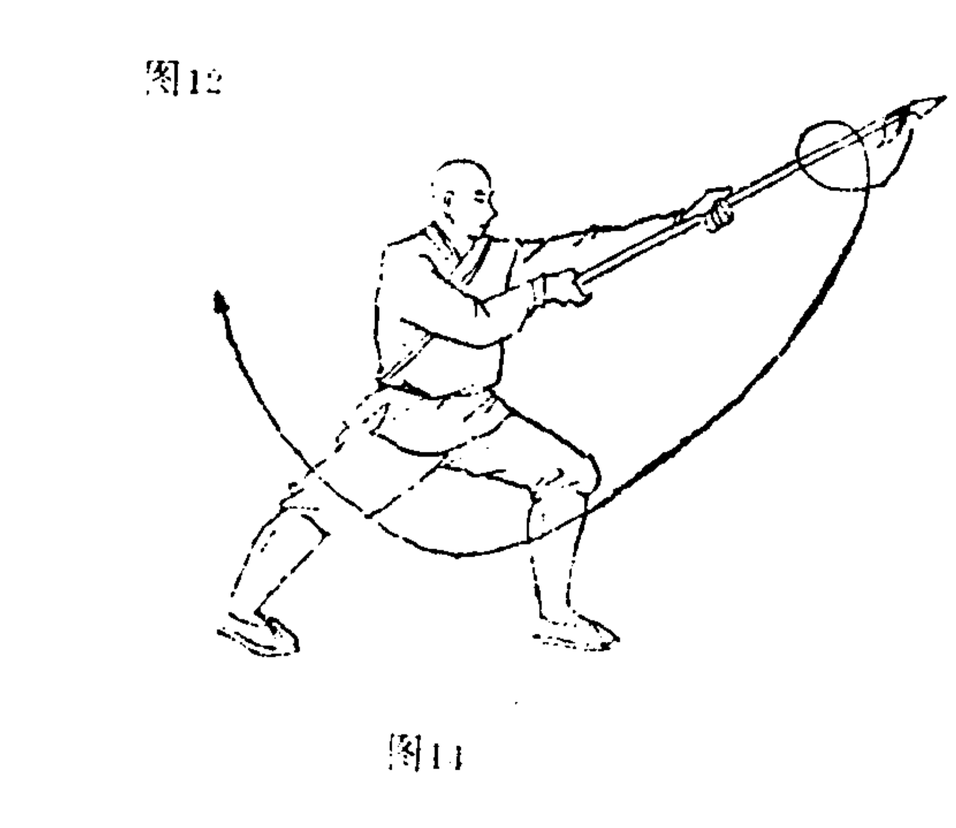


图14

右脚向前上一步，兩手持槍，使槍把向前向上向後沿着身體左側劃一立圓，同時換手，向前托起，右手在下，左手在上，目視前方(圖16)。

(10)轉身兩刺槍　身左轉180度，兩手持槍，使槍尖向外向裏劃一立圓，而後成左弓步刺槍(圖17)；

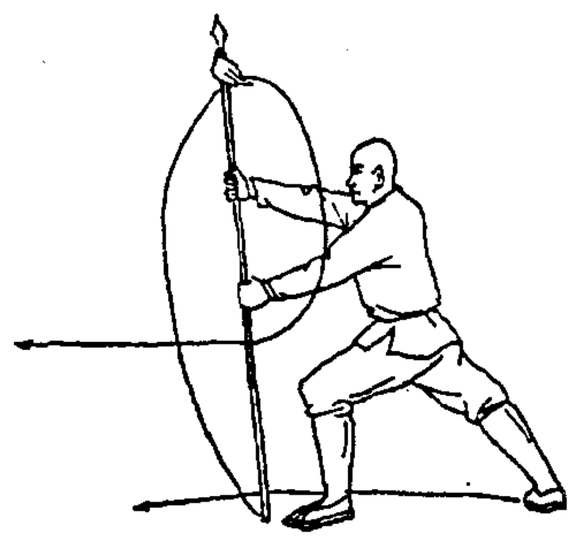


图15

图16

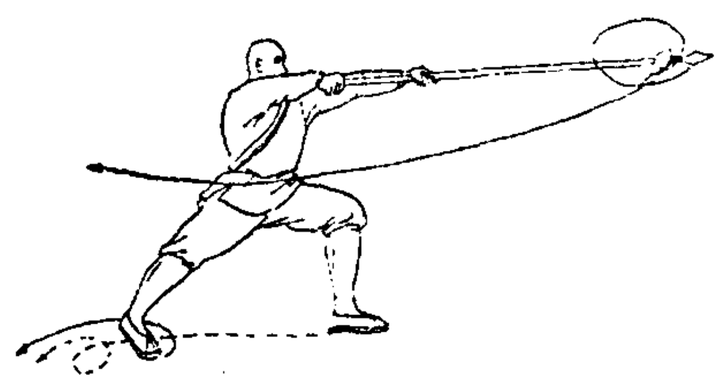


图17

兩手裏絞槍，同時兩脚各退一步，換手，身向右轉180度，成右弓步，兩手持槍(右手在前)前刺，目視槍尖(圖18)。

(11)迎面卧心槍　左脚上前一步，右脚再上前一步，成右弓步，兩手握槍回收并使槍尖向左向下向右向上劃一立圓後向前刺(圖19)。

(12)弓步挑把　重心後移，左手回抽把，右手下滑，上體微右轉，上左脚，成左弓步挑把勢(圖20)。

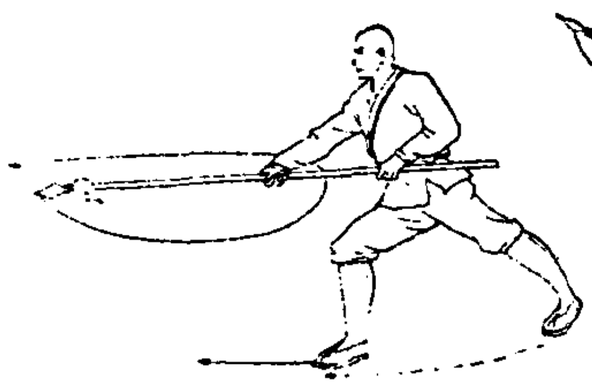


图18

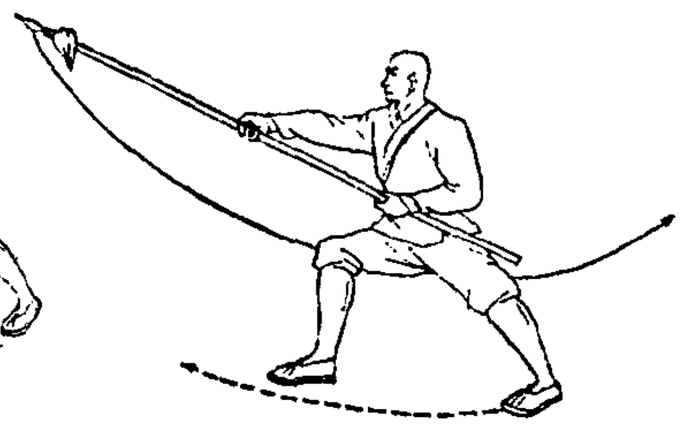


图19

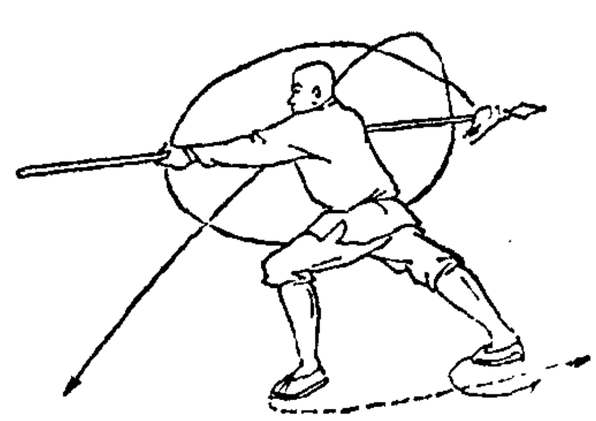


图20

(13)巧使腋窩槍　左脚後退一步，上體微向左轉，兩脚向右跳一大步，右脚落左脚外側成叉步，左手推槍向前下方刺，再由腋下向後刺(圖21)。

(14)轉身蓮花舞　右脚向後退一步，向左轉體90度，成左弓步，左手外旋，槍回抽，使槍尖向下向右向上向前劃弧，然後右手下移握槍根，左手上移握槍中

段，向前刺槍，目視槍尖(圖22)。

(15)**立脚鎮中岳**　右脚向左跳一步，左腿伸直，右腿全蹲，槍由上向左方打，再向前刺(圖23)；

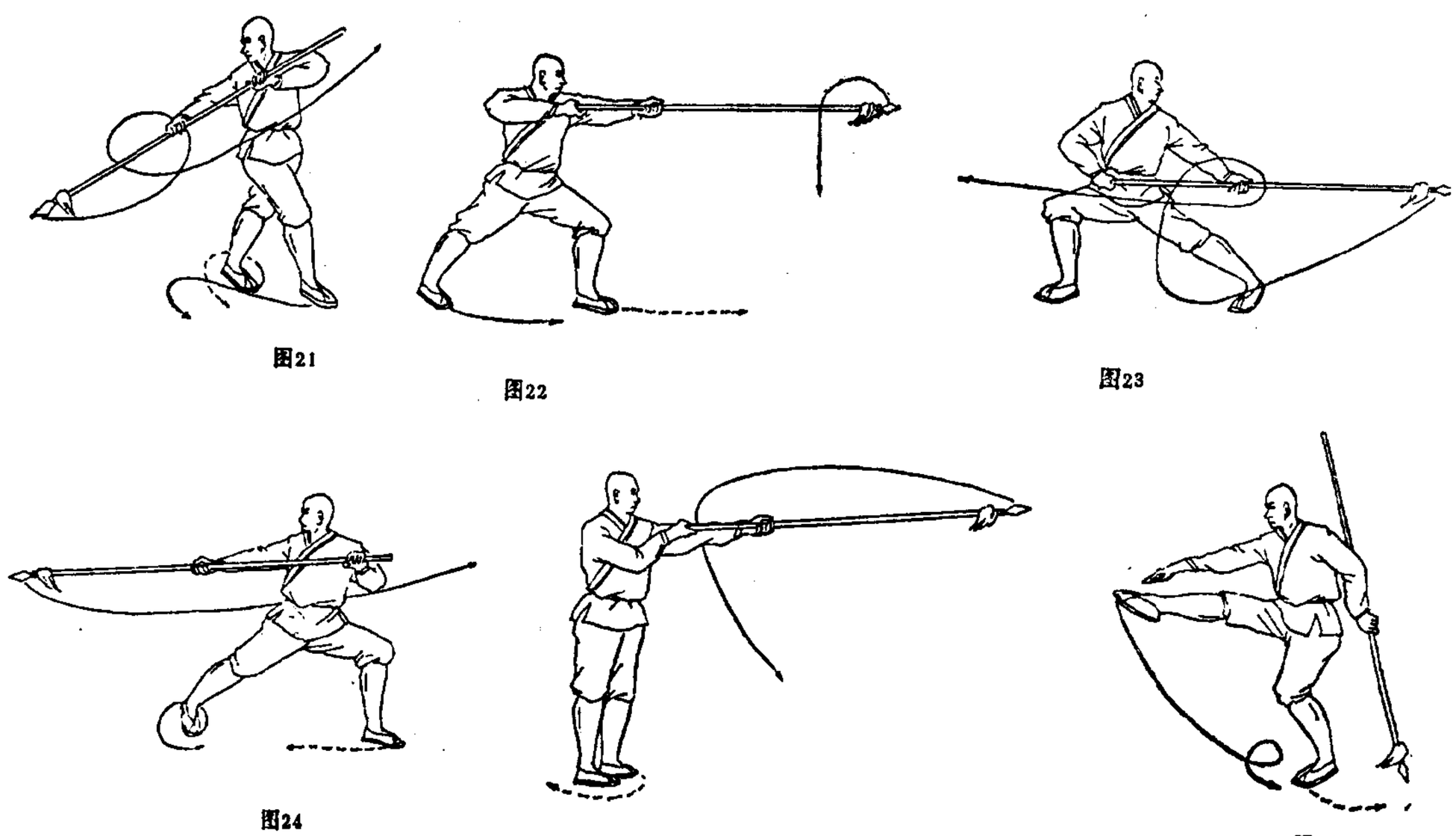


图21　图22　图23　图24　图25　图26

起身，體微右轉，右手向前推槍，左手向前推槍，左手下滑與右手靠攏後右手松把，握槍杆中段，由左向上掄槍，并向右方刺槍，目視槍頭(圖24)；

收左脚與右脚并步，左手向前推槍，右手下滑與左手靠攏，左手松把，握槍中段，使槍尖由右向上向左掄，并向左刺槍。目視前方(圖25)；

上體右轉90度。右脚飛起打二起踩脚(圖26)。

收勢　右脚落于左脚前，體左轉90度，收右脚，竪槍，兩臂自然下垂，胸挺直。目視前方。

三　少林花槍

少林花槍是少林槍術的優秀傳統套路之一，據槍譜記載：約在明代，在俞大猷將軍游覽少林寺時授于衆僧，經普便、普從等和尚進化而創編，原有二十勢，傳至清代，有湛洛和尚增至二十四式，流傳至今。

少林花槍的技法特點是：前刺起挑而斜上，前刺中平狠而絞，前刺斜下加崩掃、轉身後刺偷臍膛，棚架直刺閃轉取腹脅、換把根打撥來槍。觀其勢：猛而疾速換

把快、形如蛟龍騰當空，舞槍翻花密如雨，槍根劈打似雷轟，令人眼花繚亂震心弦、天下神戈乃是少林大花槍。

無論是步型、步法、技法，都突出了少林兵器攻退一條綫，重于實戰的特點。

歌訣:

少林花槍源明朝。大猷槍法僧贊高。俞君派將赴少林，少室槍法源始茅。

衆僧苦習大猷槍，四平刺法起此朝。從此花槍傳少林，世代相傳此槍招。

花槍另分大和小，三路花槍俱奇驕。花槍善施四平刺，大花槍善刺陰槽。

小花槍善回馬槍，各自有長需備撩。大猷花槍四平刺，狠猛准疾切記牢。

槍刺一綫莫亂陣，遇機亦可施根搗。左右撥槍是常法，舞花護身莫忘了。

花槍二十四勢妙，隨機應變才高招。勸君習練此槍法，自曉少林花槍道。

動作順序:預備勢，1.馬步刺槍，2.中上刺槍，3.跳步中平刺，4.上步刺槍，5.踮跳絞刺，6.回頭望月，7.轉身中上刺，8.弓步架刺，9.中平刺槍，10.壓槍穿根，11.上步鏢槍，12.反把打根，13.攔腰旋風槍，14.二郎擔山，15.束身挑槍，16.上步中平刺，17.上步打把，18.架槍下刺，19.提膝亮槍，20.中平刺槍，21.上步撥槍，22.舞花倒壓槍，23.馬步橫撥槍，24.提膝收槍，收勢。

預備勢　兩足成八字并立，右手握槍，槍鋒向上;左臂下垂，五指并攏，附于左大腿外側，掌心向裏;抬頭挺胸，目視前方(圖1)。

(1)馬步刺槍　左脚向左開一步，兩腿半蹲成馬步，同時左手接把，兩手握槍向左側中下刺，槍鋒向左，目視槍尖(圖2)。

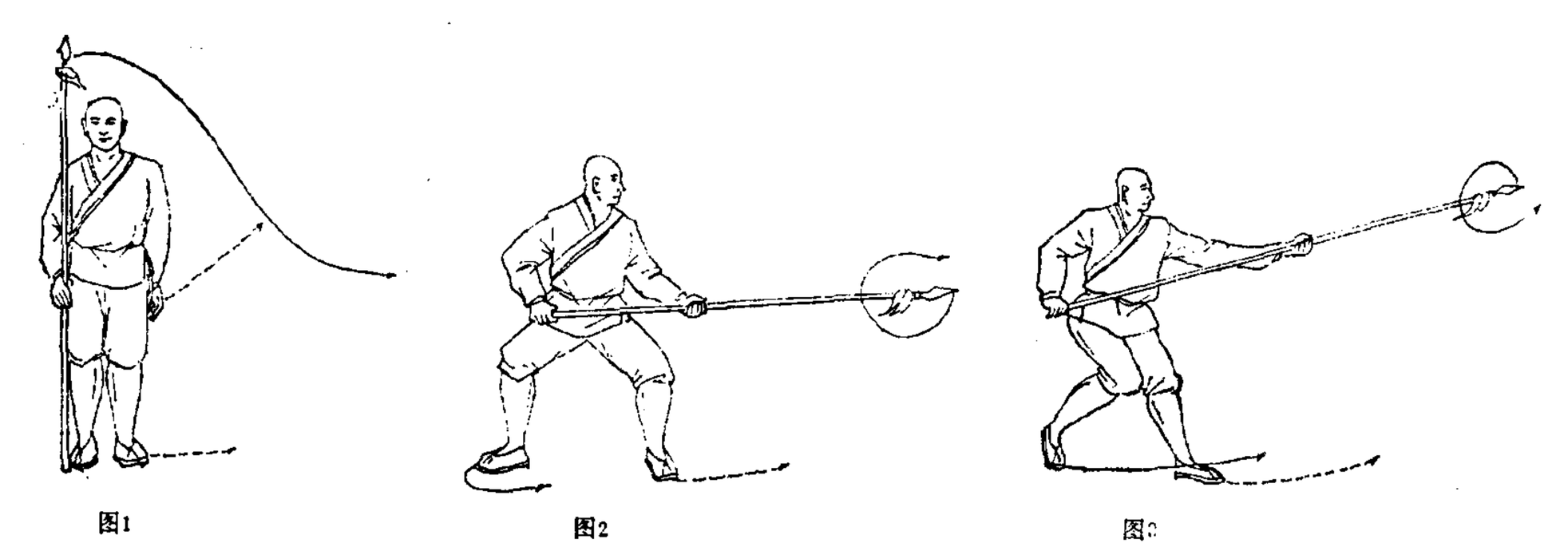


图1　　图2　　图3

(2)中上刺槍　右脚向左橫踮跳步，左脚落右脚前，體稍左轉，右脚向後提足，同時兩手握槍向前中上刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖3)。

(3)跳步中平刺　兩脚向前跳一步成左弓步，兩手握槍向前中平刺，槍鋒向

前，目視槍尖(圖4)。

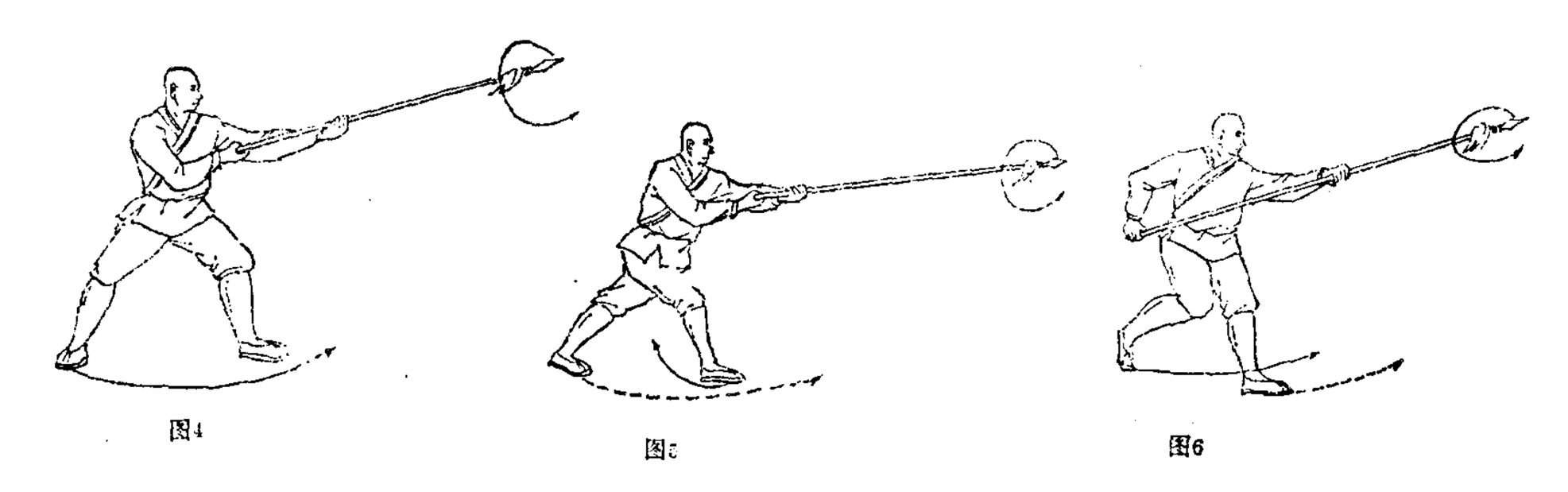


图4　　图5　　图6

(4)**上步刺槍**　右脚上一步成右弓步，同時兩手握槍由左向右絞槍，再向前中上刺槍，槍鋒向前，目視槍鋒(圖5)。

(5)**踮跳絞刺**　左脚上一步，右脚向後微翹，同時兩手握槍向前中上刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖6)；

隨之，右脚前跳一步，上左脚成左弓步(圖7)；

同時兩手握槍舉臂向左側下方絞槍，右手高于頭，槍鋒向左側下方，目視槍鋒(圖8)；

而後兩手握槍再落臂由右向左絞刺，然後向前直刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖9)。

(6)**回頭望月**　兩脚碾地，體右轉180度成右弓步，同時兩手倒把，使槍隨身向左側後下方斜刺，右手握把上舉頭上前方，槍鋒向後下方，目視槍鋒(圖10)；

而後抬右脚向前踮跳一步，左脚落右脚前，同時兩手抖槍絞鋒，目視槍鋒(圖11)。

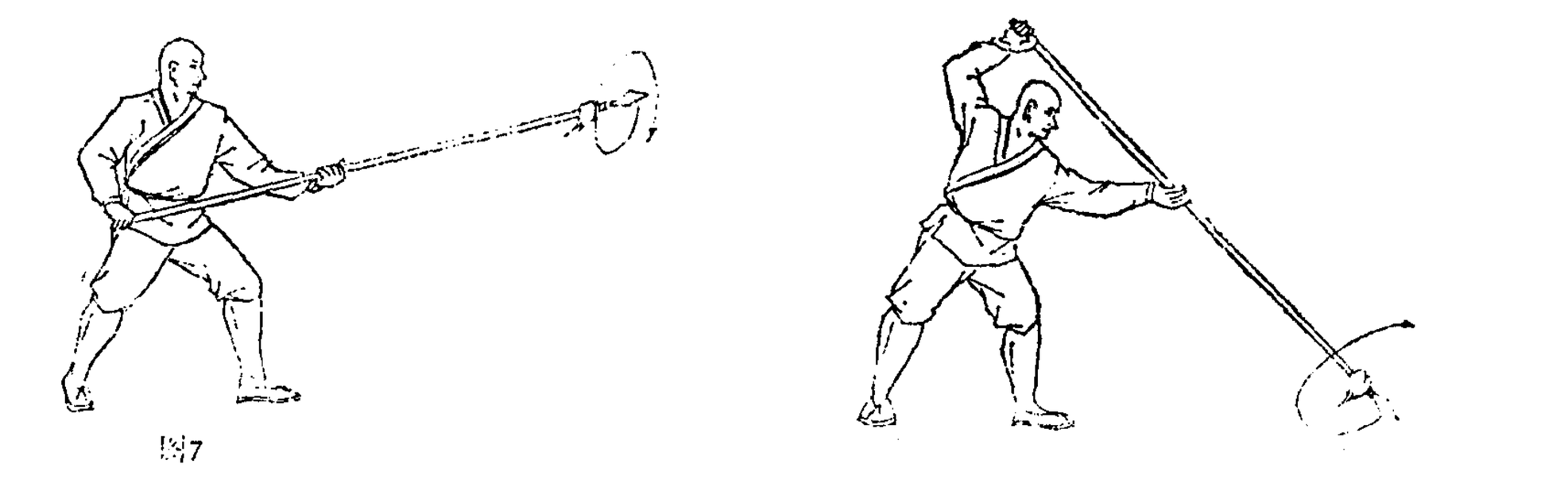


图7

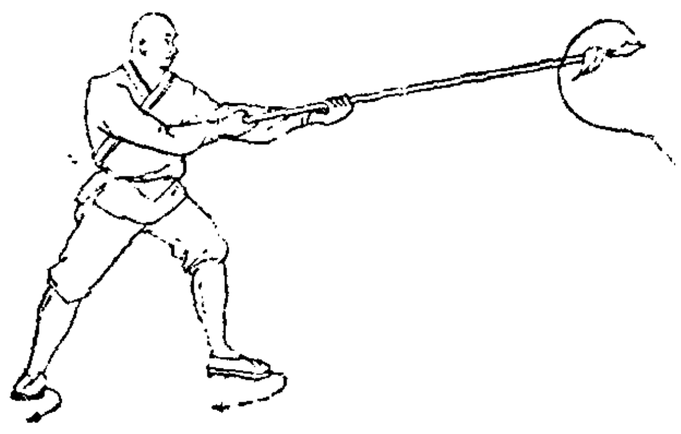


图9

图10

图11

(7)轉身中上刺　右脚前上一步，兩脚碾地，體左轉180度，使兩脚成左弓步，兩手移把，槍由後隨身向前中上方直刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖12)。

而後右脚上一步成右弓步，同時兩手倒把，向身左側顫槍，目視槍根(圖13)。

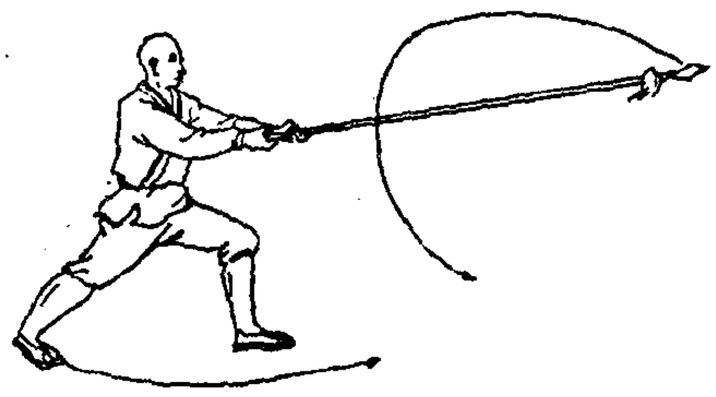


图12

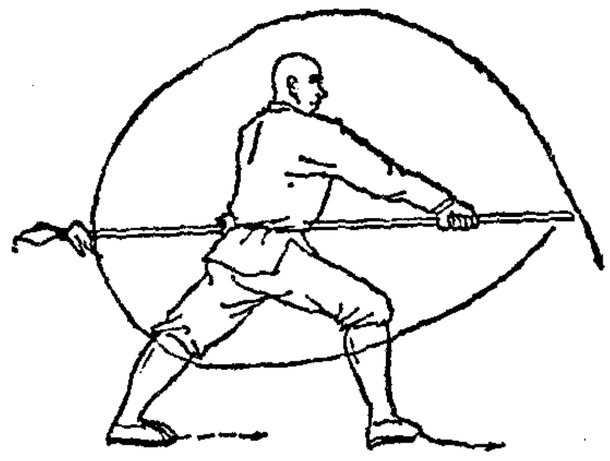


图13

(8)弓步架刺　左脚向前踮跳一步，右脚落左脚前成右弓步，掄半舞花，槍由前向後繞頭架槍向右前斜下刺，目視槍鋒(圖14);

而後左脚向前上一步，體右轉90度，兩脚碾地使兩腿成右横弓步，變步時掄舞花，然後倒把舉右臂架槍，槍鋒向左側微下方，目視槍鋒(圖15)。

(9)中平刺槍　兩脚碾地，體左轉90度，使兩腿成左弓步，同時落右臂絞槍，然

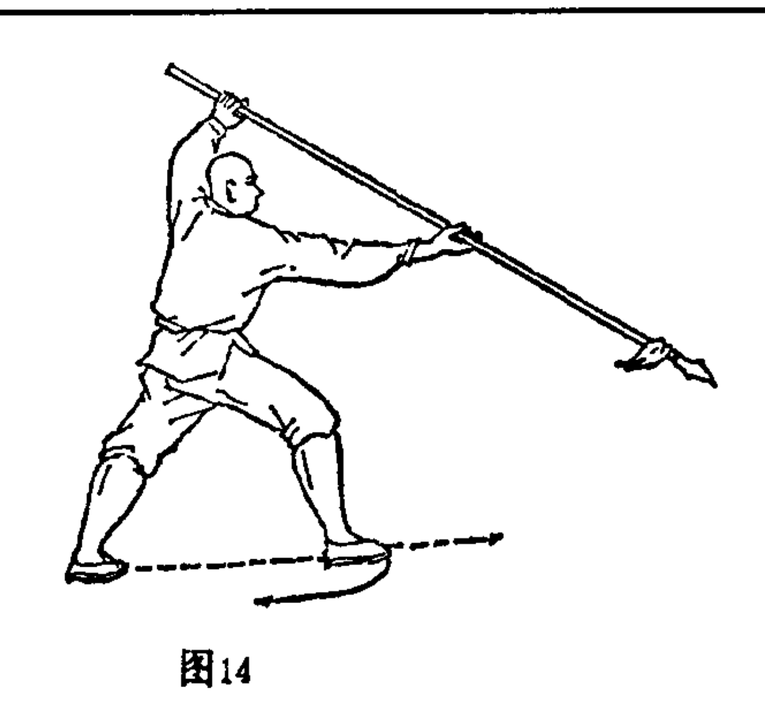


图14

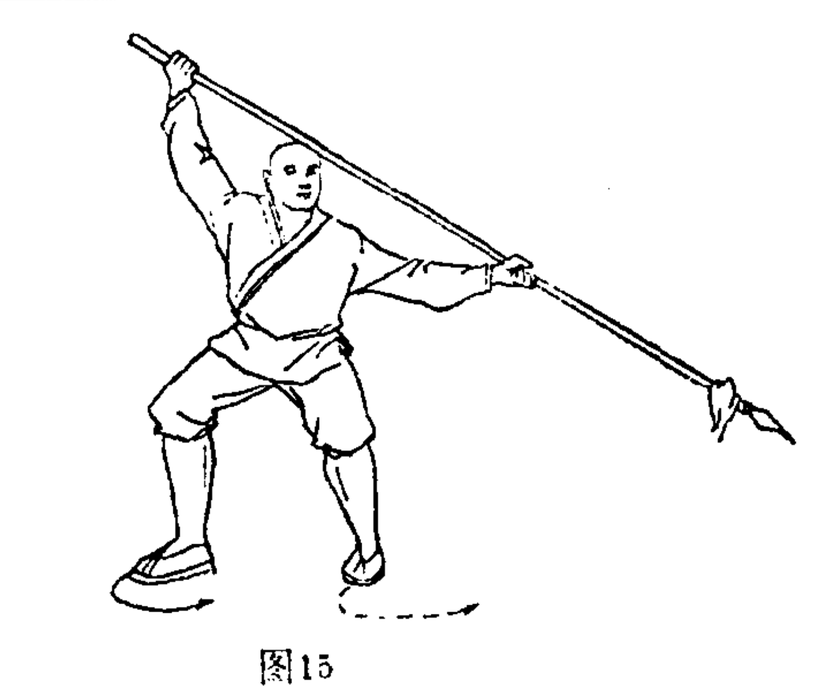


图15

後滑把前刺，目視槍鋒(圖16)。

(10)**壓槍穿根**　兩脚不動，掄半舞花，兩手倒把，向身左側後方撩槍，然後向前穿槍根，目視槍根(圖17)。

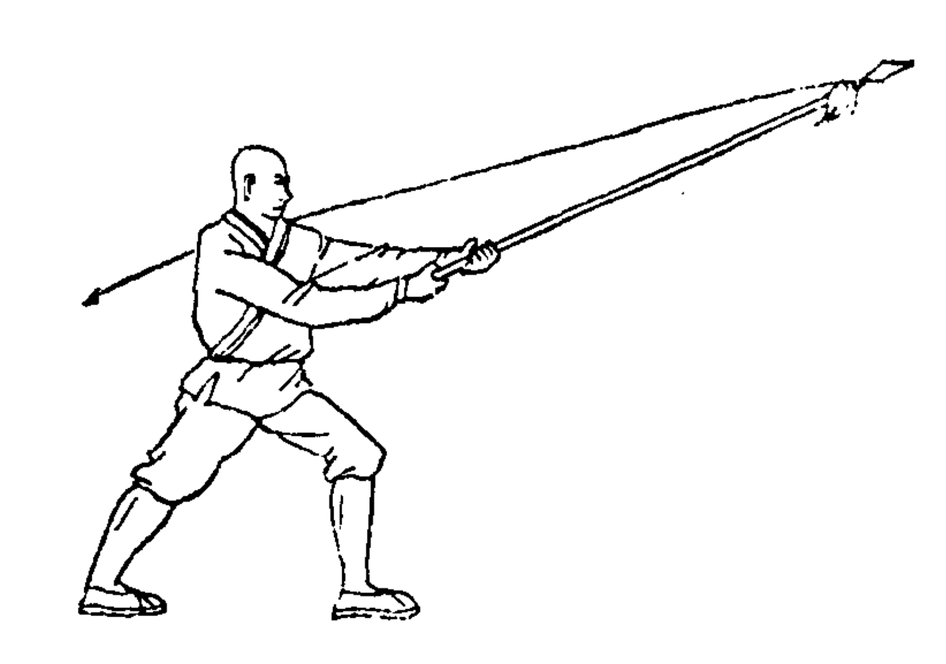


图16

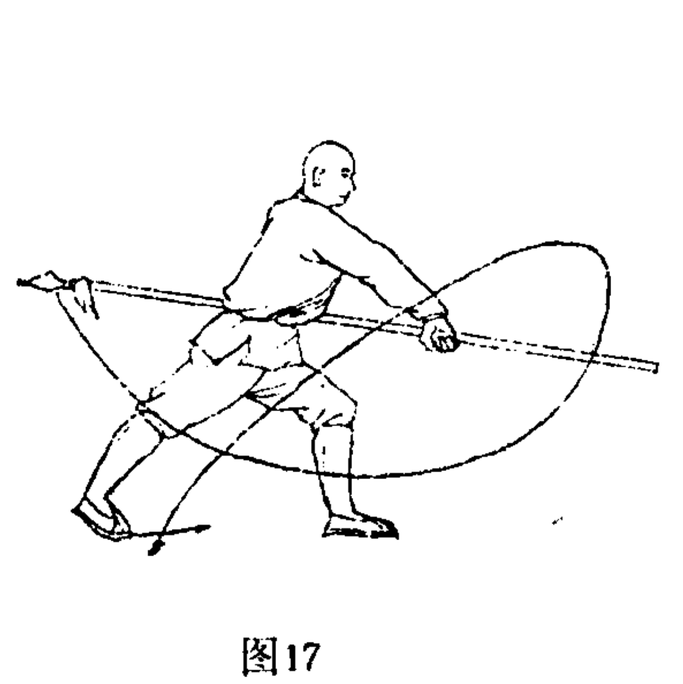


图17

(11)**上步鏢槍**　右脚上半步，兩手倒把，槍由後向下向前撩，身右側竪槍，槍鋒向下，目視左側(圖18)；而後左脚向左開半步，使兩腿成左弓步，同時掄半舞

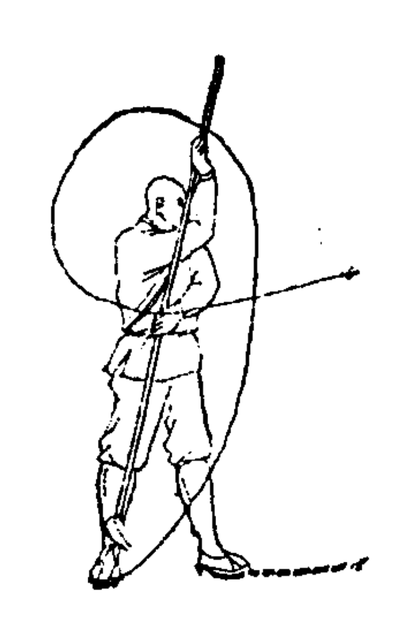


图18

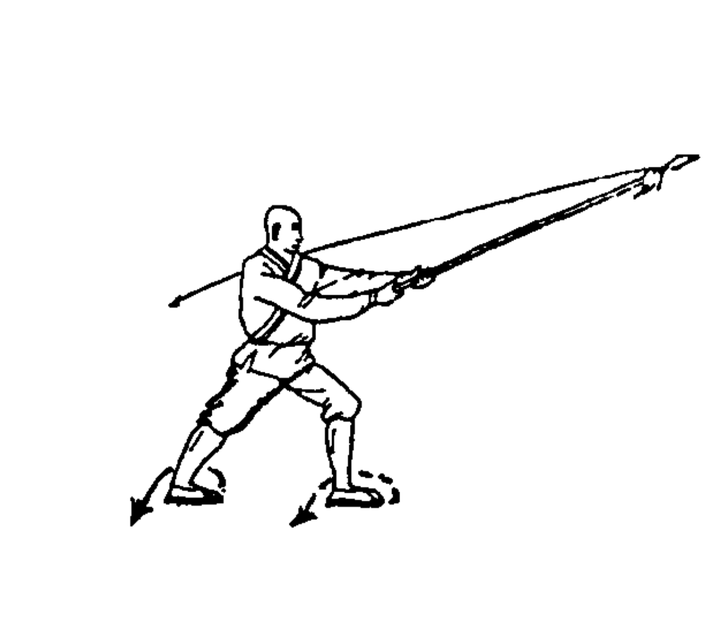


图19

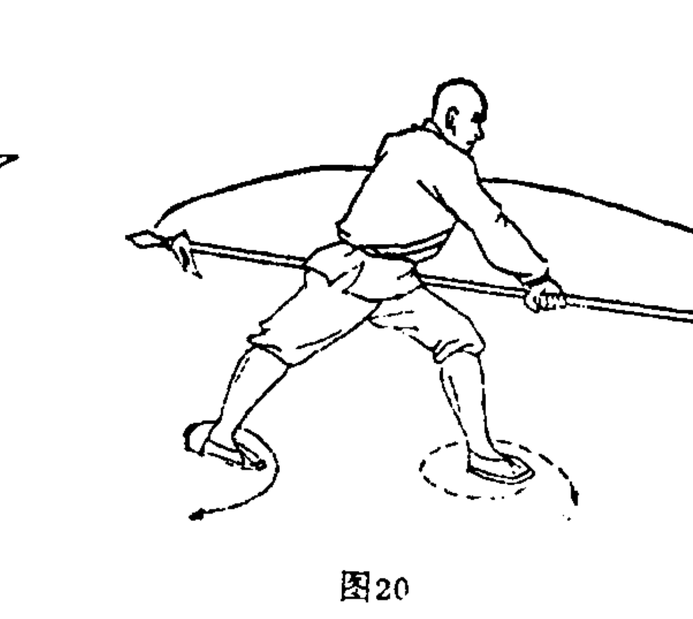


图20

花，後倒把向前中上刺，槍鋒向左，目視槍鋒(圖19)。

(12)**反把打根**　兩脚碾地，體左轉90度，使兩腿成左弓步掄半舞花，然後反把向前打槍根，槍鋒向後，目視槍根(圖20)。

(13)**攔腰旋風槍**　兩脚碾地，體右轉180度，兩手倒把舞掄攔打一周，然後倒把端槍由左向右撥槍，槍鋒向左，目視槍鋒(圖21)。

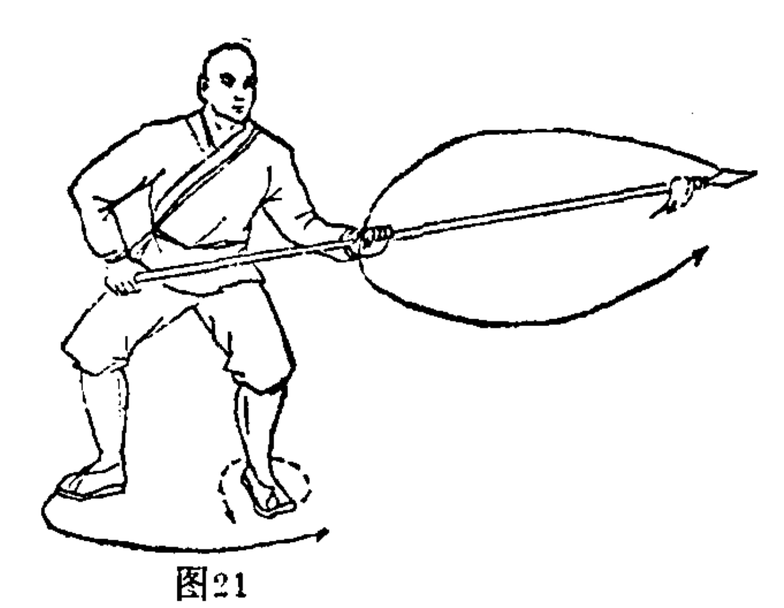


图21

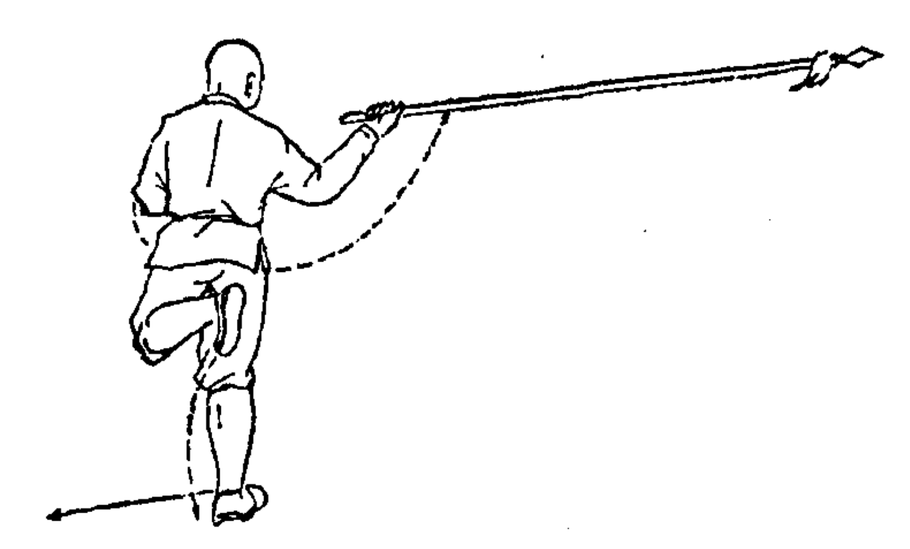


图22

(14)**二郎擔山**　兩脚碾地，體左轉90度，抬右脚向前上一步，兩手倒把掄半舞花，然後向左轉身跳步，左腿屈膝後抬，左手松把，右手握把向右側掄槍(圖22)；

隨之，左脚落左側一步，兩脚碾地，體左轉90度，抬右脚向前上一步，右手挽把横擔肩上，左手接把，槍鋒向後，目視左側(圖23)；

而後，上左脚一步，同時左手脱把，由左隨身向前屈肘立掌，目視前方(圖24)。

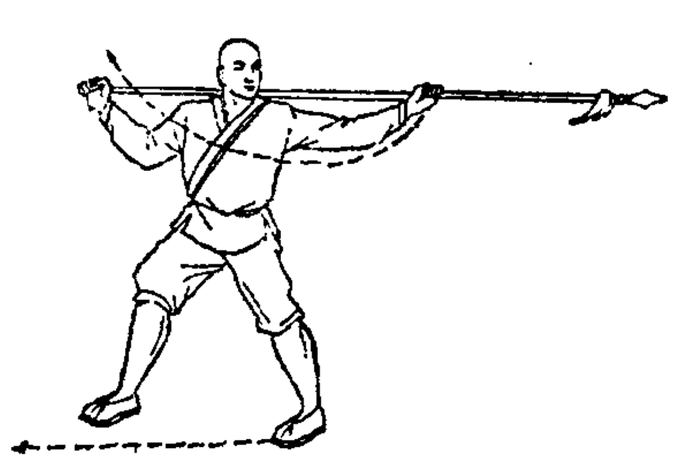


图23

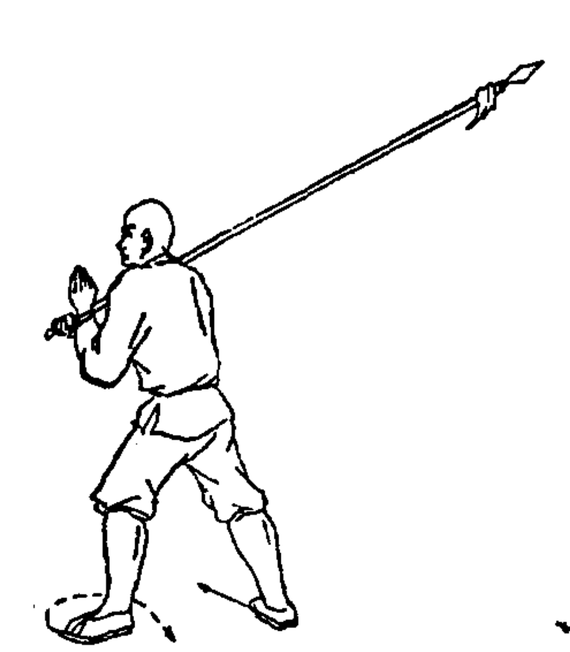


图24

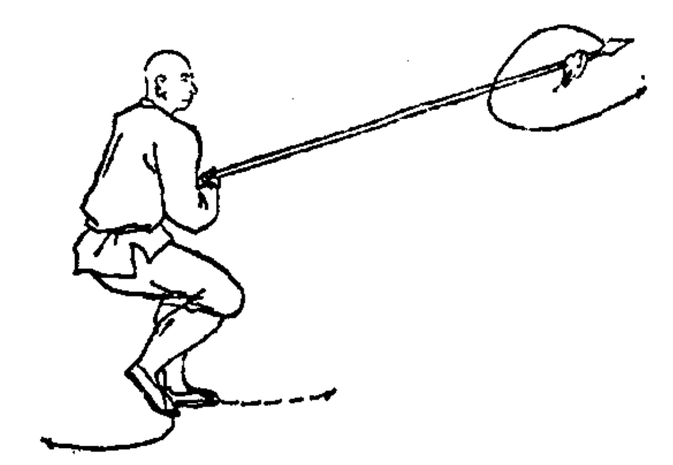


图25

(15)束身挑槍　兩脚碾地，體右轉180度，上右脚爲丁字步，同時左手接把掄半舞花，然後兩手握槍根向前束身挑槍(兩腿半蹲)，槍鋒向前，目視槍鋒(圖25)。

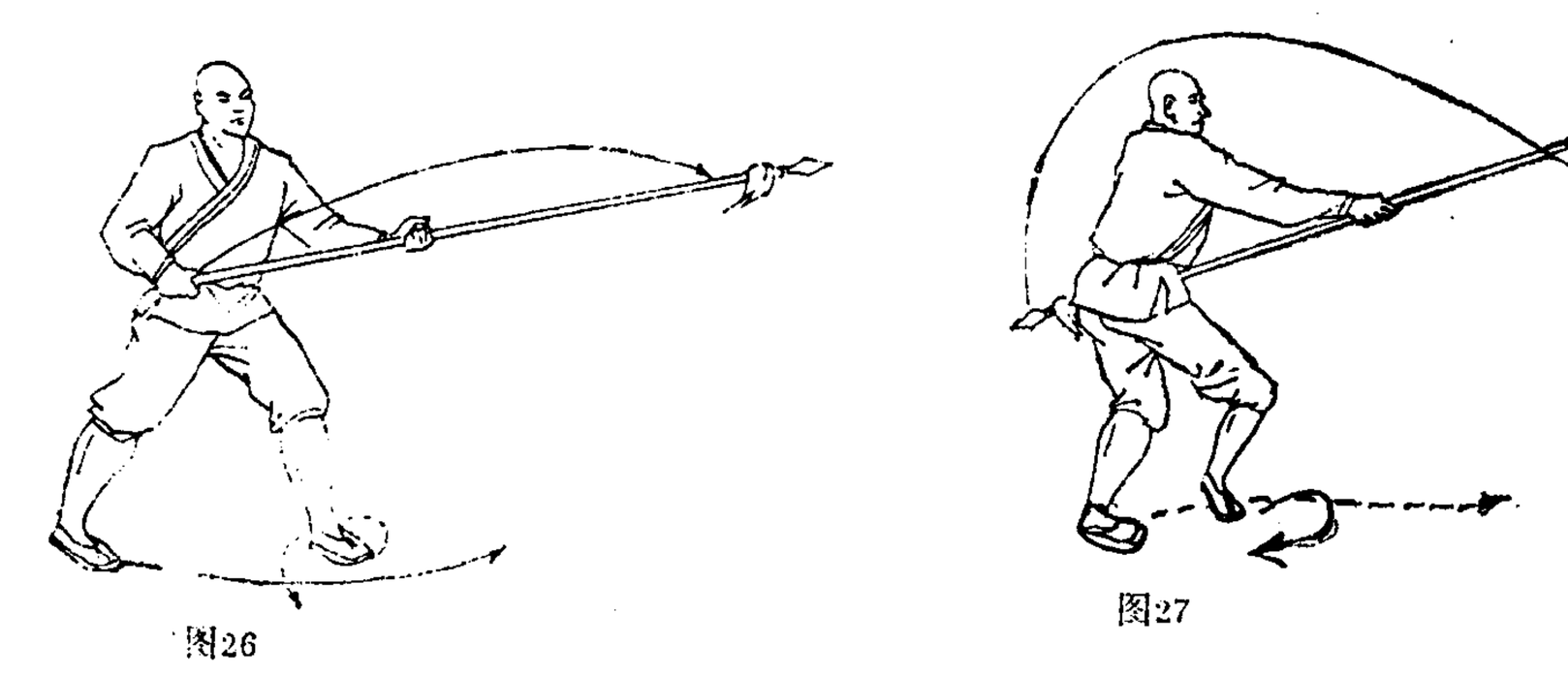


图26　　图27

(16)上步中平刺　左脚向前上一步，兩脚碾地，體右轉90度，兩手滑把，握槍由上向下，由前往後挽槍，然後向前中平刺，槍鋒向左，目視槍鋒(圖26)。

(17)上步打把　右脚向前上一步，成虛步，同時兩手倒把隨身用槍根向前猛打，槍鋒向後，目視槍根(圖27)。

(18)架槍下刺　左脚向前上一步，兩脚碾地，體右轉90度，兩腿屈膝半蹲，同時舉右臂架槍向左側下方斜刺，槍鋒向下，目視槍鋒(圖28)。

(19)提膝亮槍　左脚向前踮跳一步，右腿提膝同時兩手滑把，屈肘托槍竪于胸前上方，槍鋒向上，目視前方(圖29)。

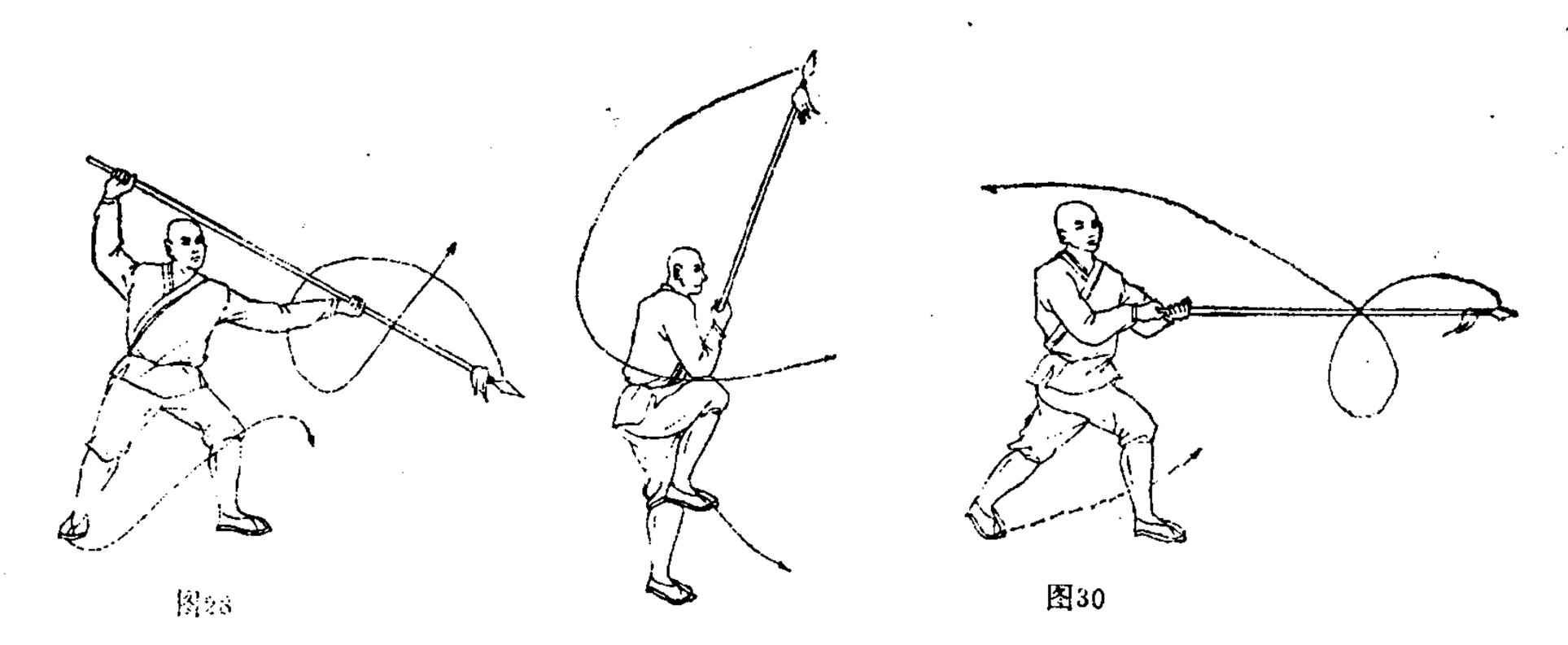


图28　　图30

(20)中平刺槍　右脚落地成右弓步，同時兩手移把，握槍向前中平刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖30)。

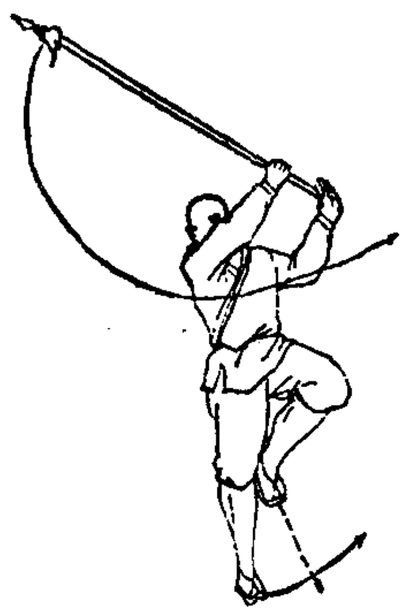


图31

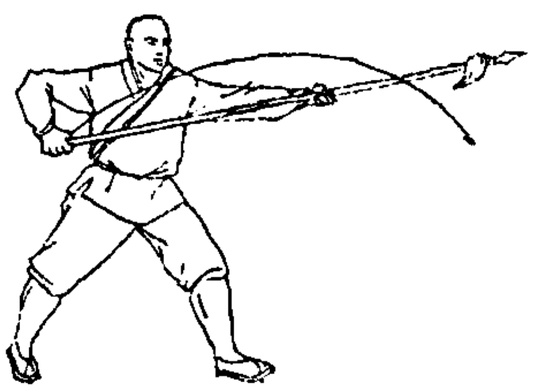


图32

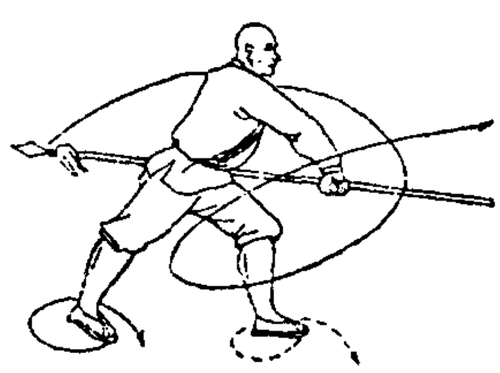


图33

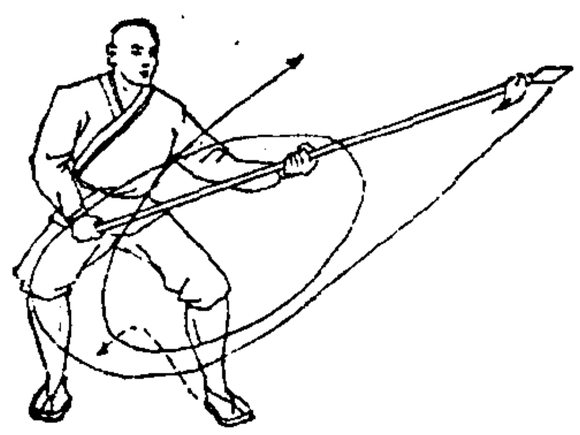


图34

图35

(21)上步撥槍　左脚向前踮跳一步，左腿提膝，兩手握槍向下返上絞槍，然後向上向後舉臂掄槍，左手松把，屈肘在胸前亮掌(圖31)；

而後，左脚落右脚前，上右脚再上左脚成左弓步，同時槍由上向後向下往前掄，左手接把，兩手握槍，收右向左撥槍，槍鋒向前，目視槍鋒(圖32)。

(22)舞花倒壓槍　兩脚不動，兩手滑把，置槍于身左側，横槍鋒向後穿，目視槍根(圖33)。

(23)馬步横撥槍　兩脚碾地，體右轉270度，兩手滑把，槍隨身掄轉舞花，轉身後，兩腿屈膝成馬步，兩手握槍由前向後撥，槍鋒向左，目視槍鋒(圖34)。

(24)提膝收槍　兩脚不動，掄半舞花，然後抬左脚提膝，右手握槍杆下段，左手松把，屈肘亮掌，右手握槍斜竪身前左側，槍鋒斜向上，目視前方(圖35)。

收勢　左脚下落右脚内側，兩脚成小八字步，同時右手挽槍由上向下向右往上掄槍，然後竪身右側，槍鋒向上，槍根着地，左臂下垂，五指并攏，附于左大腿外

側，身體挺直，目視前方(參見圖1)。

四　少林大花槍

少林大花槍基本同于花槍，但步架比花槍較大，攻勢較猛，輪槍和舞花均較勢大，故稱大花槍是矣。大花槍共有十九勢，其技法以刺、撩、撥、絞、格、挑、壓、攔、架、搗等爲主，其特點是結構緊嚴，攻疾凶猛，連環刺戳、退閃避幻、變化多端。

大花槍的步型以弓步步、虛步、馬步、歇步爲主，均以虛步作引變，定勢則顯招、諸步法以躍、跳而先到、驟旋招刺挑，又善巧用虛勢之策，誘上而用棚下，實下而扎上、搗把根戳、勢如開地穴，蛇鑽洞也。

歌訣：少林大花槍，一丈八尺長。出槍先平刺，上中下三槍。

回馬刺咽喉，背後過胸膛。刺扎撩要狠，根把脚面傷。

動作順序　預備勢，1.踢槍平刺，2.單刺膀，3.轉身收槍，4.轉身踢刺槍，5.白鶴亮翅，6.夜叉探海，7.卧地槍，8.舞花刺槍，9.舞花轉身刺槍，10.仙人坐洞，11.舞花踢槍，12.舞花轉身刺槍，13.坐盤左下刺，14.箭步刺槍，15.轉身架槍，16.大破南門，17.跳步轉身撩陰槍，18.竄腰槍，19.小猴背槍，收勢。

預備勢　左手握槍，身胸挺直，足立小八字，右臂下垂，掌心向内。目視前方(圖1)。

(1)**踢槍平刺**　左脚向右踢槍根，右手接槍，左脚向左跨一步，體左轉90度，成左弓步，兩手托槍向前中平刺槍，目視槍鋒(圖2)。

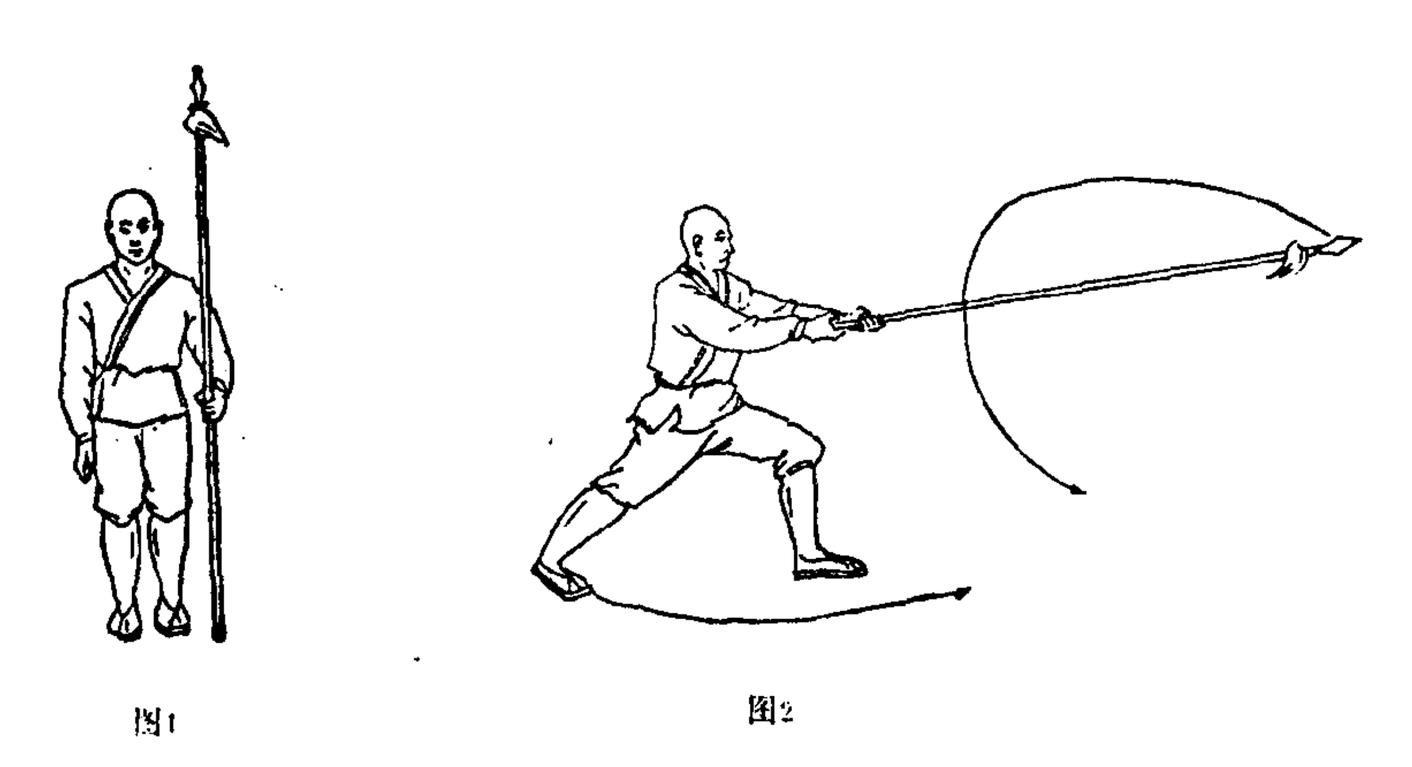


图1　　图2

(2)**單刺膀**　右脚向前上步成虛步，然後縮槍斜向前下方扎，目視槍鋒(圖3)；隨之，右脚向前上步成右弓步，右手持槍向前平刺，左手由胸前向外向後平展，掌心向外，目視槍鋒(圖4)。

图3

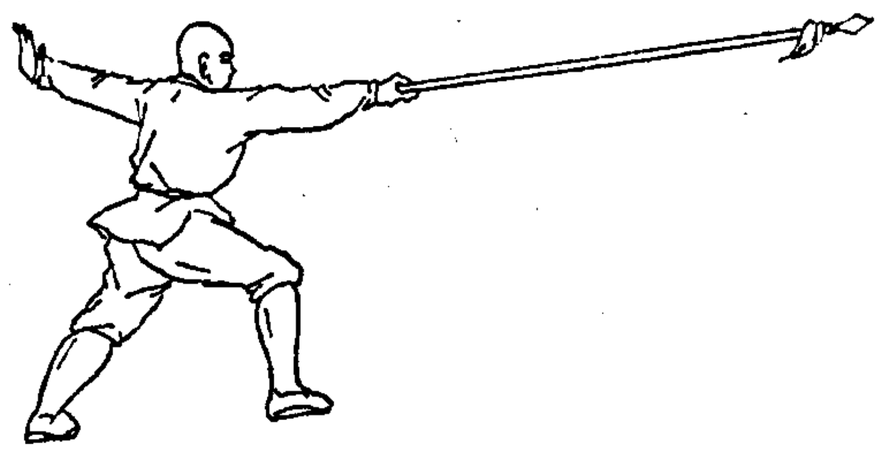


图4

(3)**轉身收槍**　兩脚碾地，體左轉90度，使兩脚成馬步；右手握槍後縮至左胸前，左手由外向内屈肘抱住右手腕；目視槍鋒(圖5)。

(4)**轉身踢刺槍**　體左轉90度，左手接把，然後兩手握槍向左輪轉，使槍繞頭下猛旋一圈，隨之由下向前撩槍，同時抬左脚向前踢槍(圖6)；

而後左脚向前落步成左虛步，雙手托槍向前下方搗扎，兩腿微蹲，目視前方(圖7)。

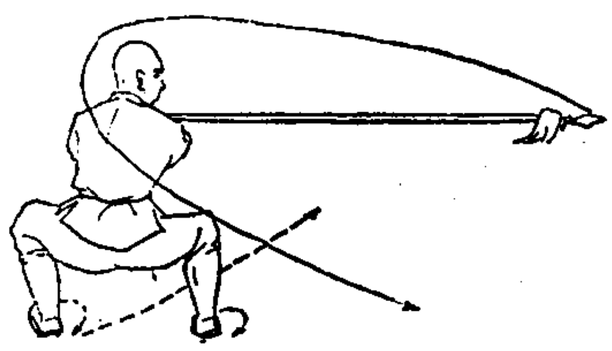


图5

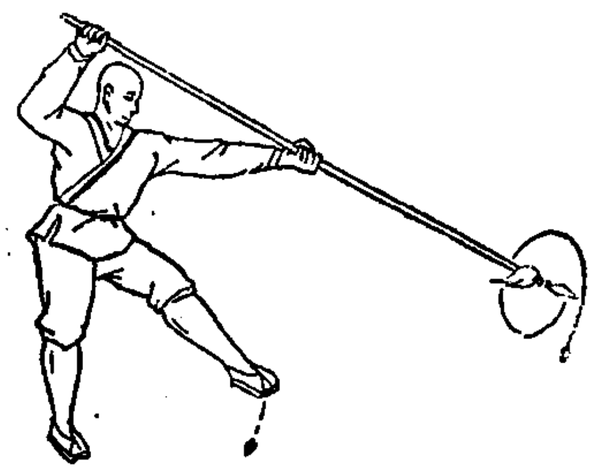


图6

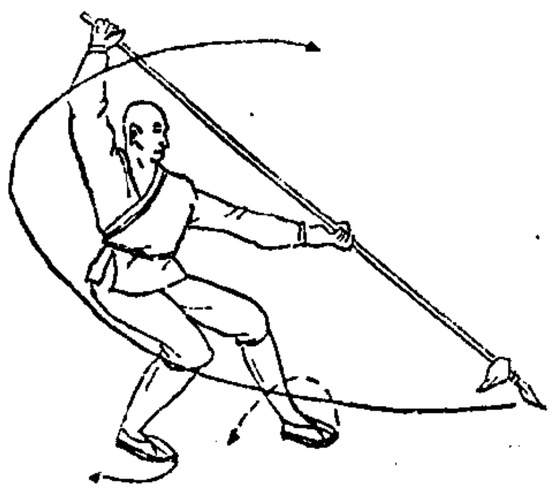


图7

(5)**白鶴亮翅**　兩脚碾地，體右轉90度，左腿提膝，左手脱把，右手持槍由左向右繞頭架槍，槍鋒向左，同時左手隨身向左側展臂撩掌，目視左側(圖8)。

(6)**夜叉探海**　左脚下落于右脚外側，兩腿成叉步，兩腿半蹲；同時右手持

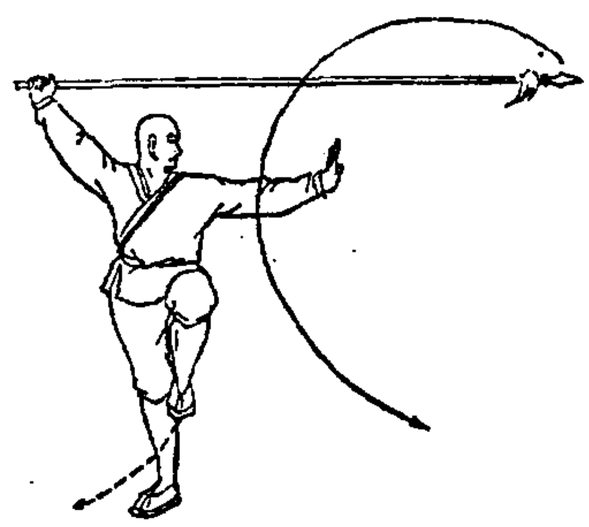


图8

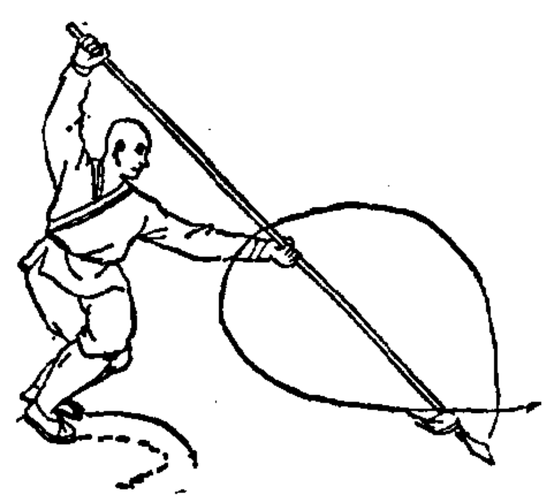


图9

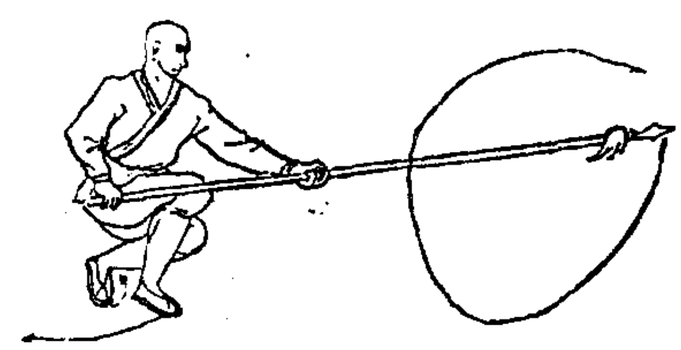


图10

槍，由右向左繞頭旋一圈，左手接把，架槍向左側下方搗刺，目視槍鋒(圖9)。

(7)**卧地槍**　兩脚向左跳一大步，落地成歇步，雙手握槍向左側猛刺，目視槍鋒(圖10);

而後右脚向後退一步，體右轉90度，成左弓步，兩手倒把握槍向前平刺，目視前方(圖11)。

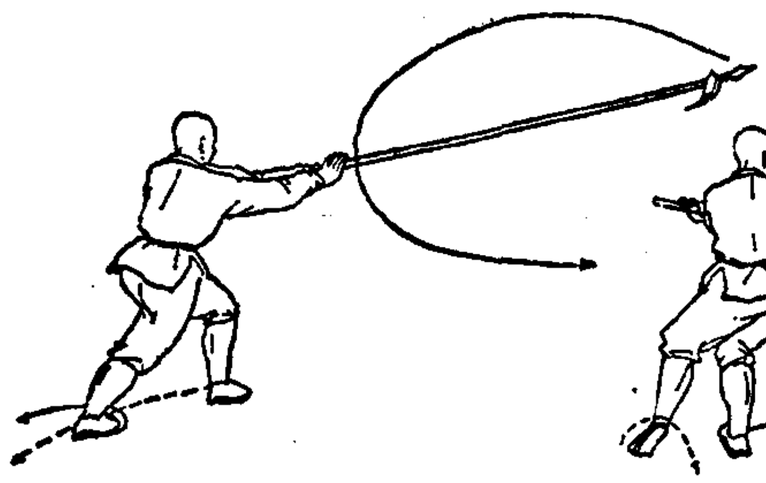


图11

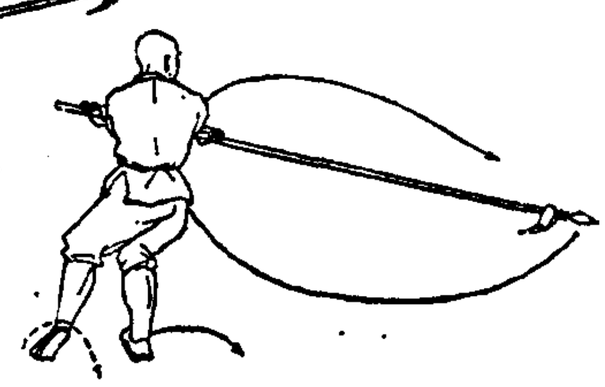


图12

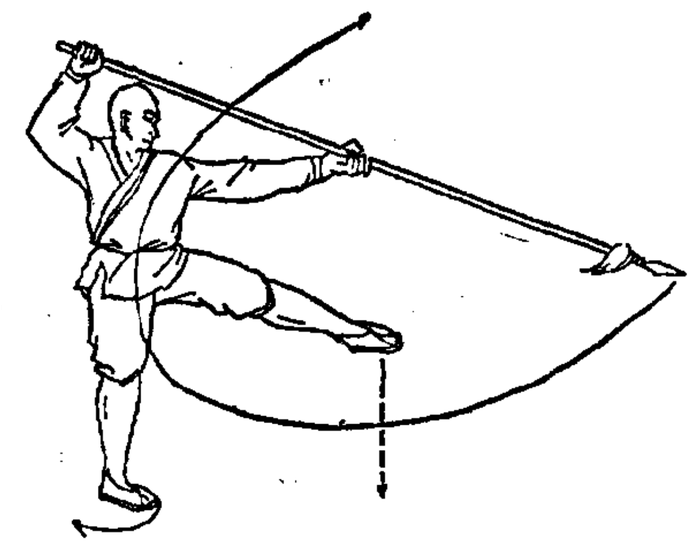


图13

(8)**舞花刺槍**　左脚向後左側移一步，體稍向左轉，左脚變成虛步，雙手握槍從左向右上舞花，槍鋒向後(圖12);

隨之兩脚碾地，體右轉180度，兩手架槍向前下方刺;同時抬左脚向前彈踢(圖13)。

(9)**舞花轉身刺**　左脚向前落一步，體右轉90度，左脚向前成左弓步，雙手持槍向前方刺，目視前方(圖14)。

(10)**仙人坐洞**　左脚向右移半步，體右轉180度，左脚向左上一步，成左弓

步，兩手握槍使槍根向兩腿中間豎槍下搗，槍鋒向上，目視右側(圖15)。

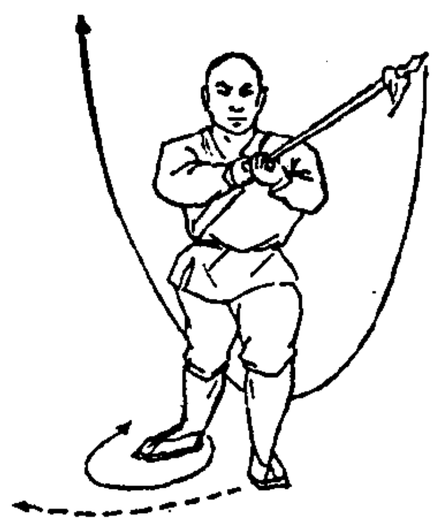


图14

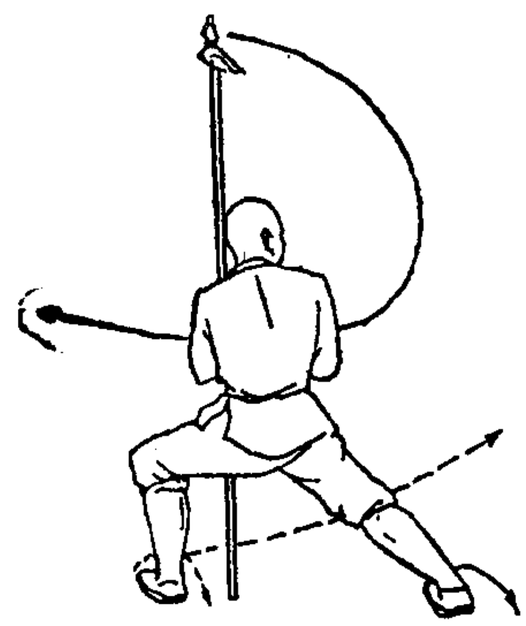


图15

(11)舞花踢槍　兩脚碾地，體右轉90度，雙手持槍向右舞花，槍杆壓在右腋下時，左脚踢槍根(圖16);

隨之左脚下落與右脚并步，雙手握槍向左舞花，當槍杆壓于右腋下時，再抬左脚踢杆上段，目視前方(圖17)。

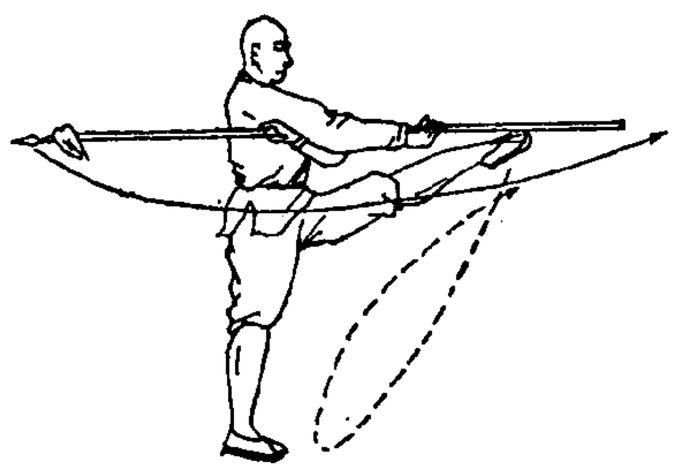


图16

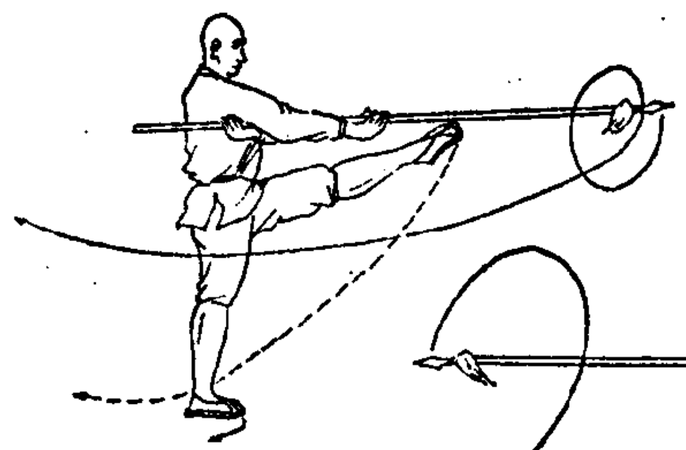


图17

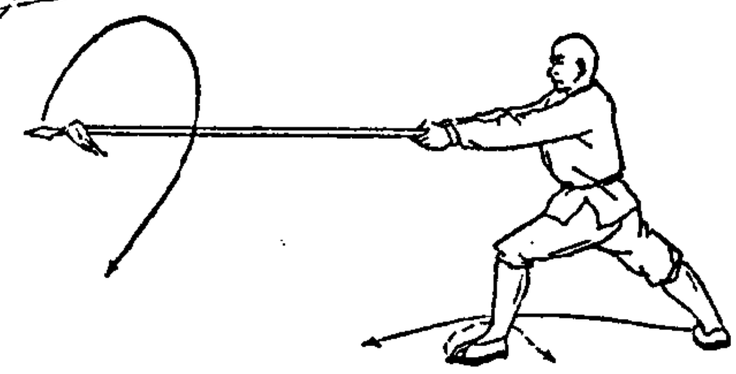


图18

(12)舞花轉身刺槍　左脚向後落一步，體左轉180度，雙手持槍輪舞花，使兩腿成左弓步，雙手握槍向前刺，目視前方(圖18)。

(13)坐盤左下刺　右脚移于左脚前一步，體右轉90度，使兩腿成叉步，然後全蹲成歇步雙手握槍向左側下方斜刺，目視前方(圖19)。

(14)箭步刺槍　起身，兩脚向左側箭跳一大步，然後右脚向前上成右弓步;同時兩手持槍向前猛刺，目視槍鋒(圖20)。

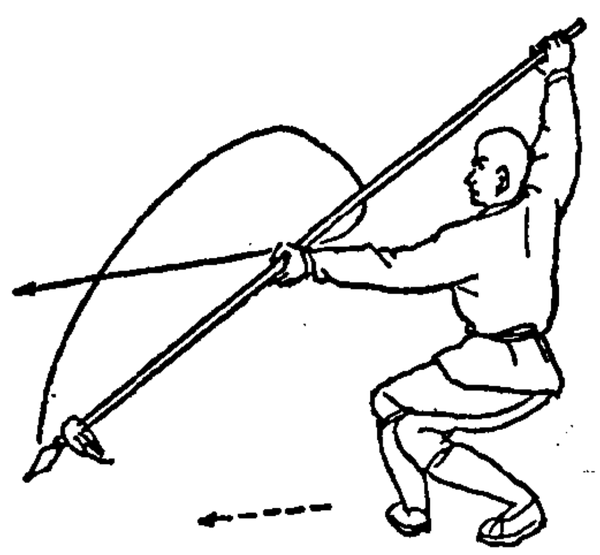


图19

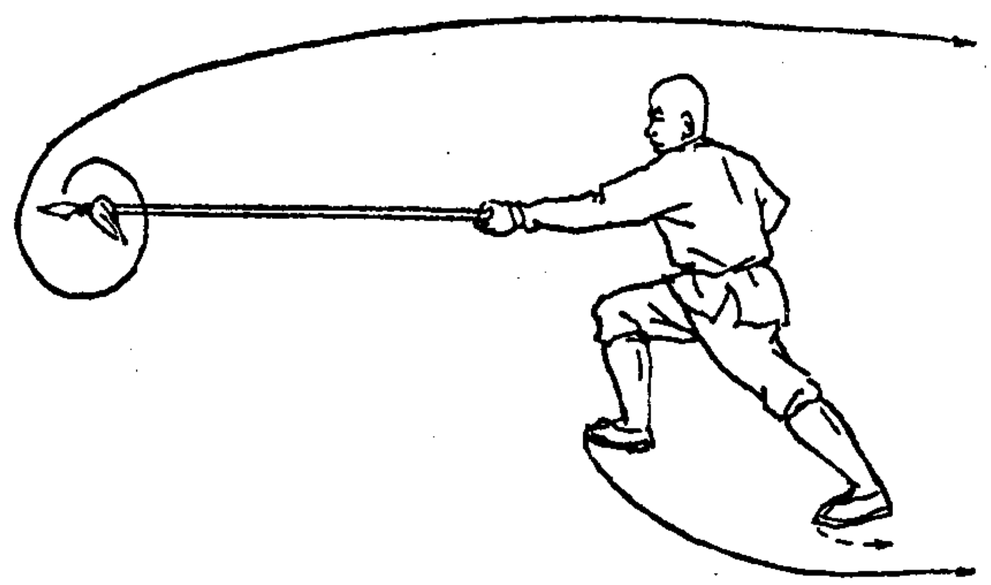


图20

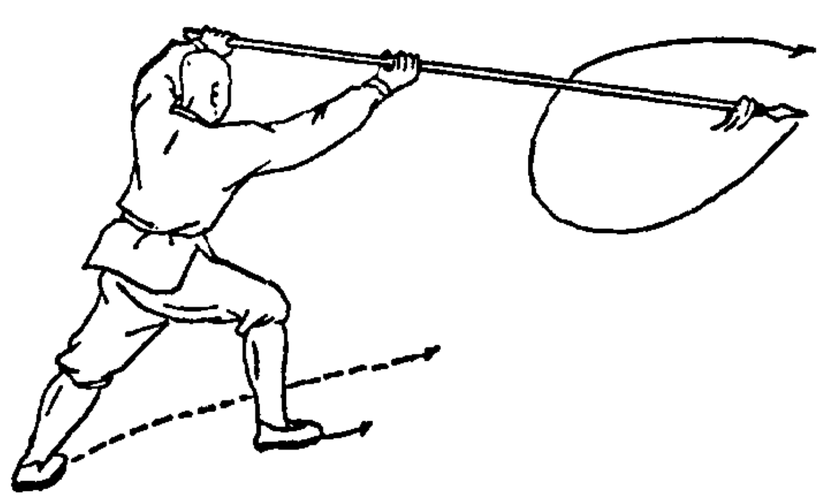


图21

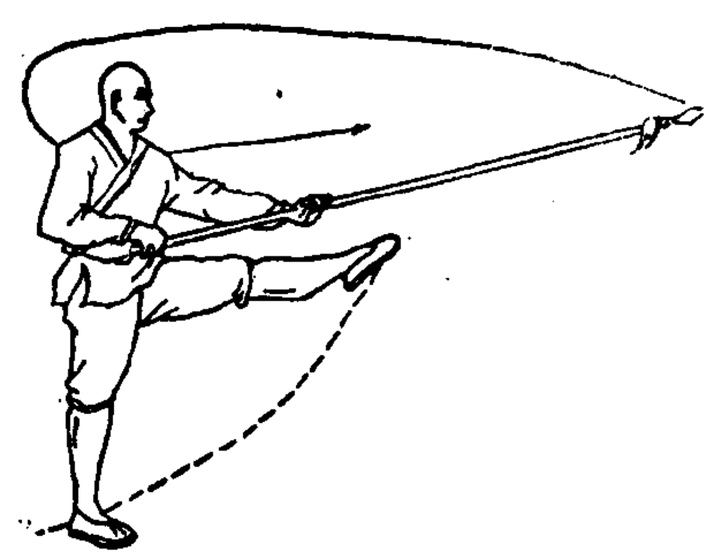


图22

(15)**轉身架槍**　兩脚碾地，體左轉90度，右脚向右跳一步，使兩腿落成右弓步，兩手持根繞頭上由右向左旋一圈，然後架于前方，目視槍鋒(圖21)。

(16)**大破南門**　兩脚碾地，體向右轉90度，右脚向前踮跳一步，同時手持槍由下向前上方斜刺，然後起左腿向前彈踢，目視槍鋒(圖22)。

(17)**跳步轉身撩陰槍**　左脚下落右脚前半步，成左虛步，雙手持槍挽花，使右把轉于左腋下(圖23)；

隨之向右翻身(體轉180度)，轉身後左脚落于右脚前，使兩腿成麒麟步；兩手持槍由右向後撩，然後反臂向上架槍下刺，目視槍鋒(圖24)。

(18)**竄腰槍**　左脚踏實，兩脚碾地，體右轉90度，使兩腿成右弓步；雙手握槍向左後下方刺，然後向右游槍，目視槍鋒(圖25)。

而後向右翻身(右轉體180度)跳步轉身後兩腿成左弓步；兩手換把，使槍由左向右橫刺，目視槍鋒(圖26)。

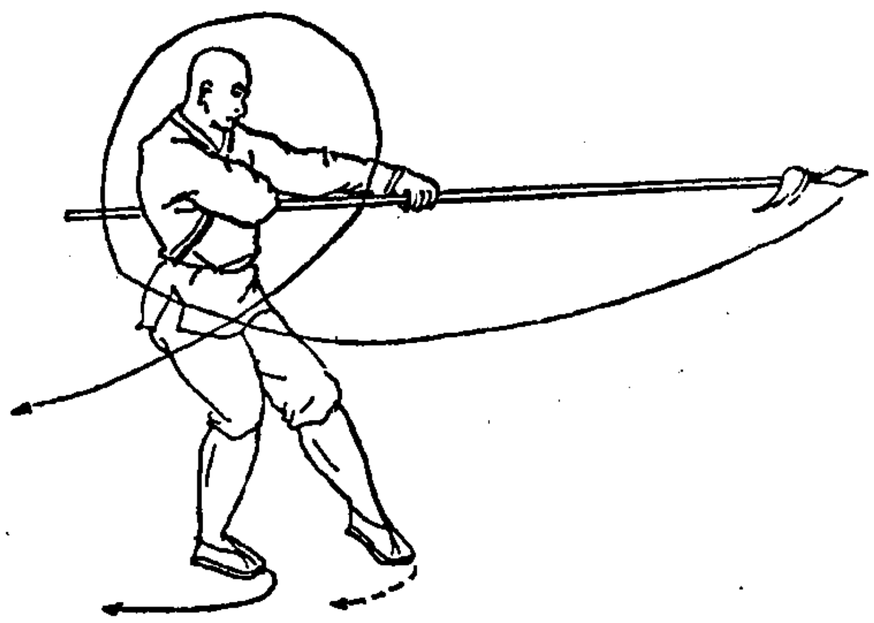


图23

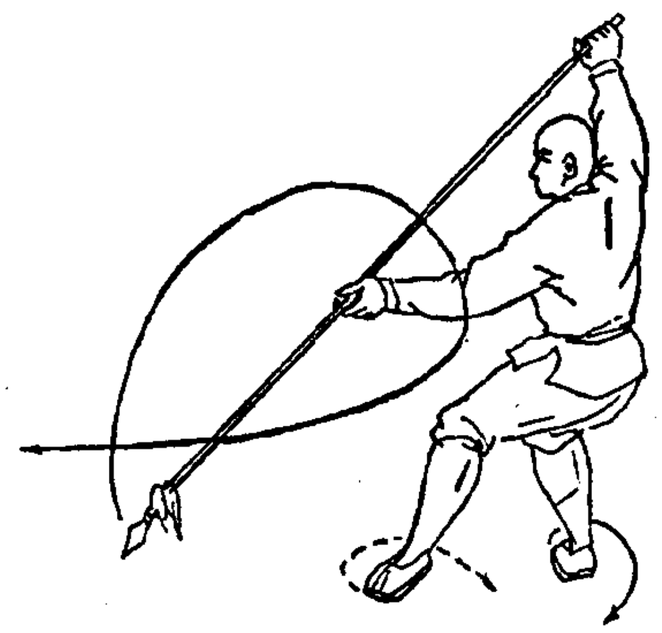


图24

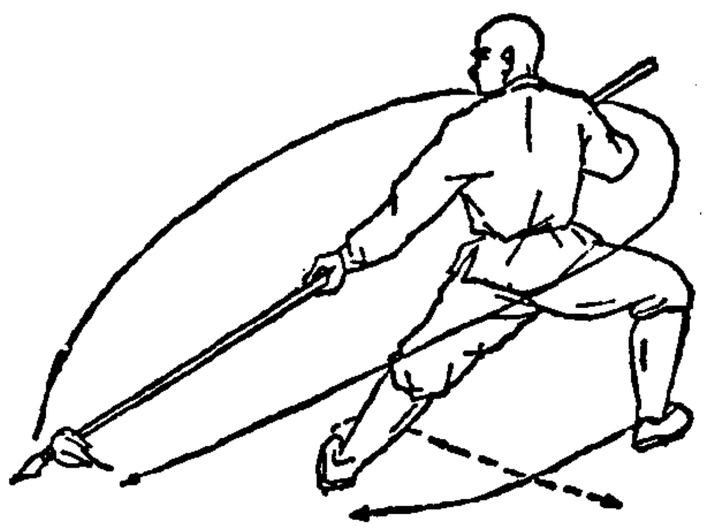


图25

图26

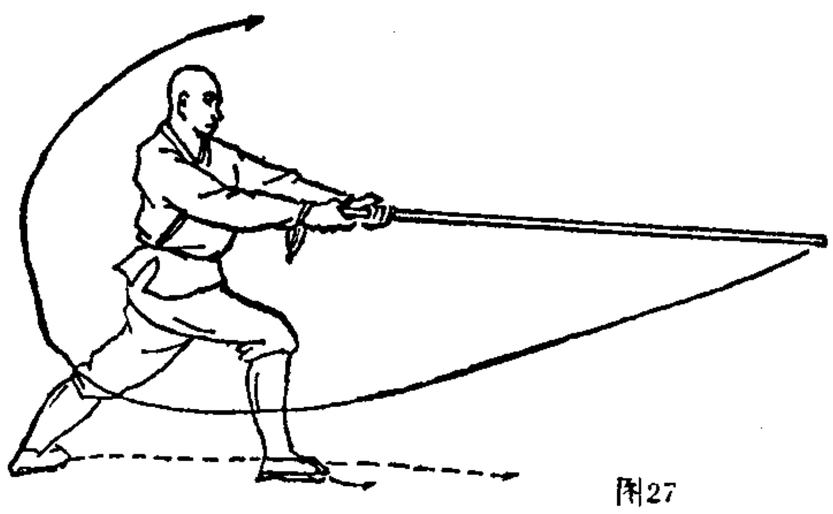


图27

图28

(19)小猴背槍　兩脚碾地，體右轉90度，成右弓步；同時兩手換把滑握槍端，使槍根向前刺(圖27)；隨之兩脚向前跳一步，換把背槍，兩腿微蹲；左手向前屈肘推

掌，掌心向前，目視左掌(圖28)。

收勢　左脚踏實，體右轉90度，收左脚與右脚并步，同時左手接槍，握杆竪直，右手由下向外向上再向下劃弧，然後垂臂，掌附于右腿外側，掌心向下，身胸挺直，目視前方(參見圖1)。

五　少林烏龍槍

少林烏龍槍是宋代惠威和尚根據他在北國大破金兵的神槍術技而創編，共五十五勢，其特點是：躍步追刺、窮追連環刺、翻身横刺、騰跳上斜刺、箭步鑽地刺、疾進回馬刺、輪槍棚架，舞花滚身中平刺，觀其勢：騰如蛟龍、攻如猛虎、卧如龍翻東海，故稱烏龍槍。

烏龍槍之步型以并步、弓步、馬步、插步、蹬步、蹲步等交替施用，以跳、躍、踮步爲變步，换勢之紐帶，以舞花爲幻招間隙之絡節，故使該槍自始至終，都貫穿着龍騰虎躍，攻勢凶猛、刺密如雨，另具一格，振人心弦、動人魂魄的氣分。

歌訣：

少林烏龍槍法妙，僧兵百戰成英豪。猛攻跳躍如行龍，巧取命穴乃秘招；
惠公和尚撰槍譜，沙門繼法代代高。

動作順序　預備勢，1.連三槍，2.刺猥鑽穴，3.白鵝扇膀，4.青龍甩尾，5.壯漢闖門，6.天馬行空，7.惡豹扒腸，8.銀槍穿喉，9.夜叉探海，10.天兵降妖，11.鷄子翻身，12.金鷄鎖喉，13.坐山觀陣，14.螳螂捕蟬，15.青龍擺尾，16、張袖投鏢，17.鴛鴦戲水，18.蜻蜓點水，19.老翁開倉，20.魯班背天，21.白鴿鑽雲，22.老翁開倉，23.白蛇吐信，24.烏龍擺尾，25.仙人摘桃，26.盲人敲門，27.燕子展翼，28黑熊卡脖，29.下海扎鰲，30.黑風下洞，31.老龍盤窩，32.轉身舞花，33.大火燒天，34.金鷄鎖喉，35.轉身卧槍，36.老翁開倉，37.雲裏觀光，38.金鷄鎖喉，39.黑鴉入窩，40.鴻門射雁，41.孔雀開屏，42.獨攔鴻門，43.鷄撲鶴鶉，44.黑熊卡脖，45.鴻門射雁，46.金鷄鎖喉，47.攔腰槍勢，48.烏龍入洞，49.老龍擺尾，50.迎日牽月，51.猴子背棒，52.坐山觀陣，收勢

預備勢　兩足并立，右手握槍竪身右側，槍鋒向上；左臂下垂，五指并攏，附于左大腿外側，掌心向裏，身胸挺直，目視前方(圖1)。

(1)連三槍　左脚向左跨一步，以兩腿爲軸，體左轉90度，使兩腿成左弓步；同時右手提槍舞花，然後左手接槍，兩手倒把向前刺，槍鋒向前，目視前方(圖2)；

隨之右脚前上一步，兩手握槍向右絞槍，然後向前斜上刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖3)；

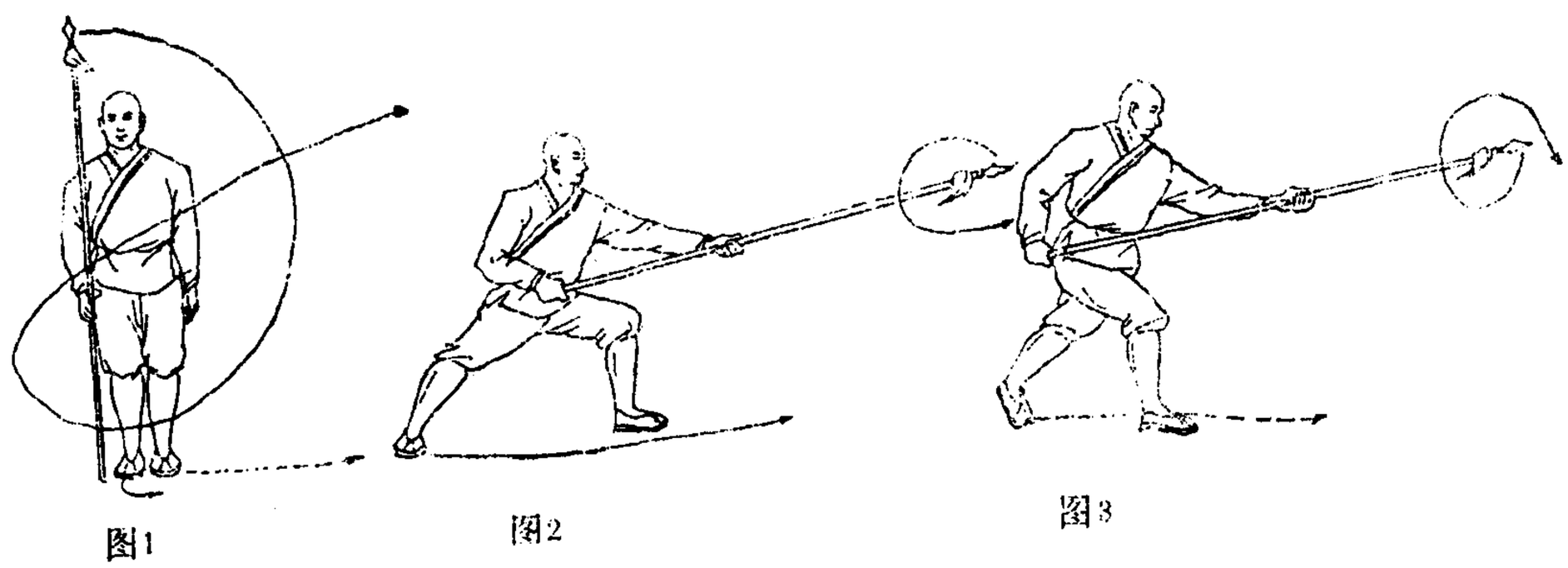


图1　　图2　　图3

而後左脚前上一步，使兩腿成左弓步，同時兩手移把舞花，向左絞槍，然後左手向後滑把，向前下方戳槍，槍鋒向前，目視前方(圖4)。

(2)**刺猥鑽穴**　右脚向前上一步震脚，與左脚并步，兩腿半蹲，同時左手向後滑把，向前下方刺槍，目視前方(圖5)。

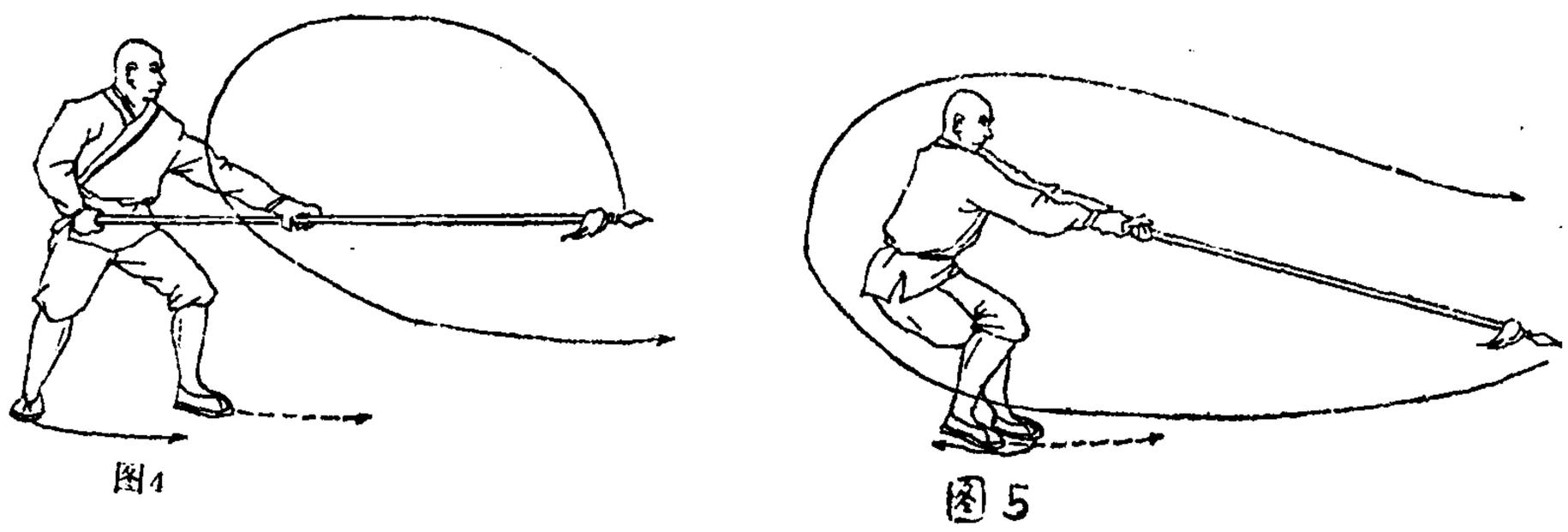


图4　　图5

(3)**白鵝扇膀**　左脚向前上一步，以兩脚爲軸，體右轉45度，左腿屈膝，右腿蹬直，使兩腿成左弓步；同時左手向上滑把，向後撩槍，然後繞頭雲旋，舉臂架槍，向左前方斜刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖6)。

(4)**青龍甩尾**　兩手握槍上挑，兩脚向前跳一大步；同時，現代化手由右向左側後方擺槍，槍鋒向後，目視槍鋒(圖7)。

(5)**壯漢闖門**　兩脚落地，使兩腿成左弓步，同時兩手倒把舞花，然後換把托

槍由右向左猛戳,槍杆端向前,槍鋒向後,目視前方(圖8)。

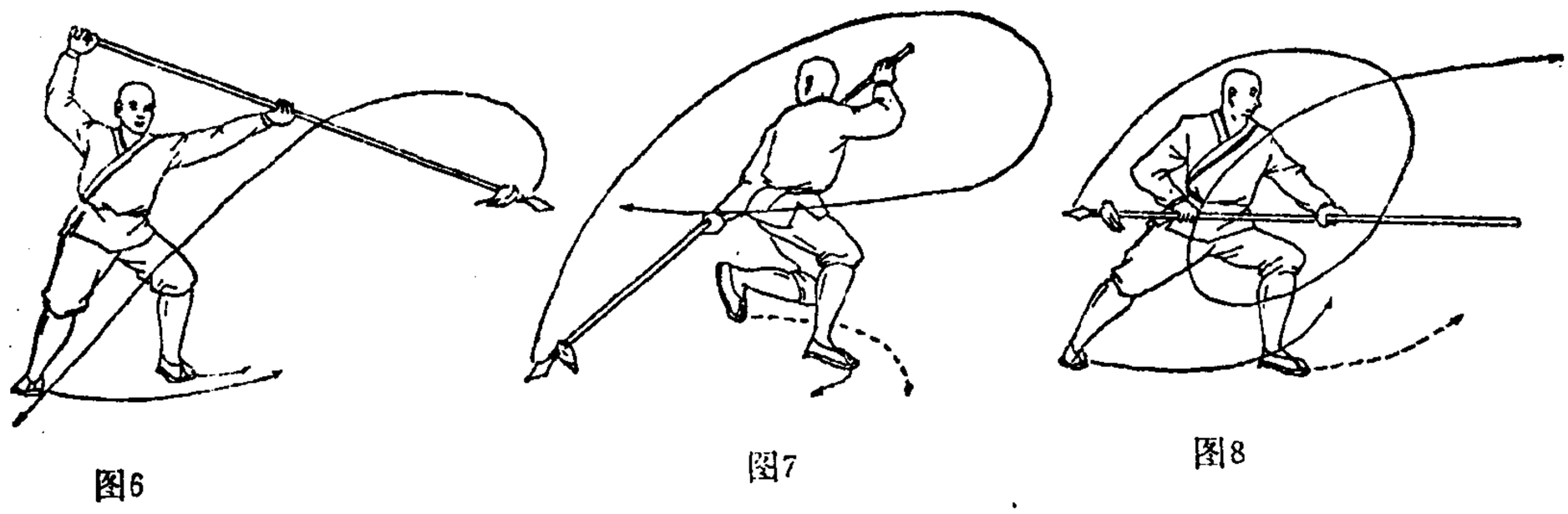


图6　　图7　　图8

(6)**天馬行空**　兩手握槍舞花,然後兩脚向前縱跳一步,左手松把,向左側上方舉臂亮掌,同時右手持槍繞頭向右側前方戳槍,槍鋒向前,目視槍鋒(圖9)。

(7)**惡豹扒腸**　兩脚落地,以兩脚爲軸,體右轉90度,兩腿半蹲成馬步;同時右手持槍由前向後繞頭掄打,然後左手接槍,兩手托槍抖臂,目視右側(圖10);

隨之向右轉體90度,抬左脚向前跳步,使兩腿成左弓步;同時兩手舞花,然後左手向後滑把,向前斜下刺,槍鋒向前,目視槍鋒(圖11)。

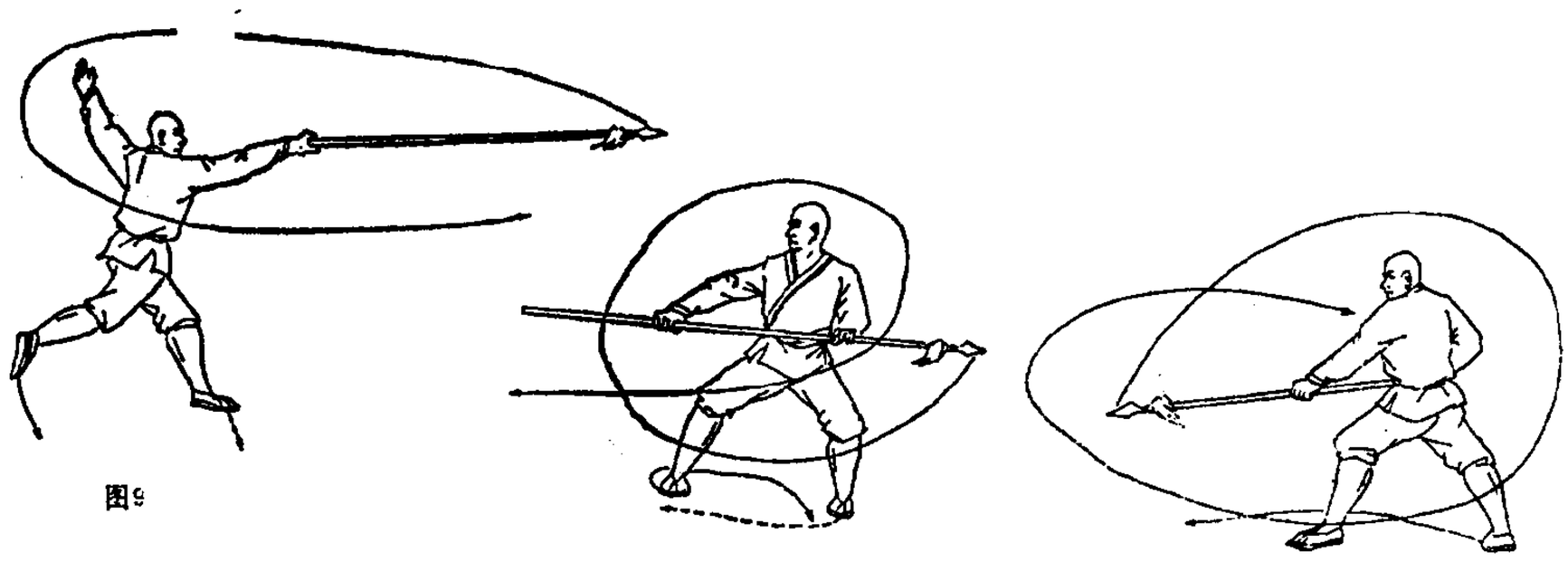


图9　　图10　　图11

(8)**銀槍穿喉**　右脚向前上一步,使兩腿成右弓步;同時兩手向上滑把舞花,然後倒把向前戳槍根,目視前方(圖12);

隨之左脚向前上一步,兩腿成左弓步;同時兩手向槍杆頭滑把舞花,然後兩手握槍向前刺,槍鋒向前,目視槍鋒(圖13)。

(9)**夜叉探海**　右脚向前上一步;同時右手向前滑把,兩手握槍向後撩刺,槍

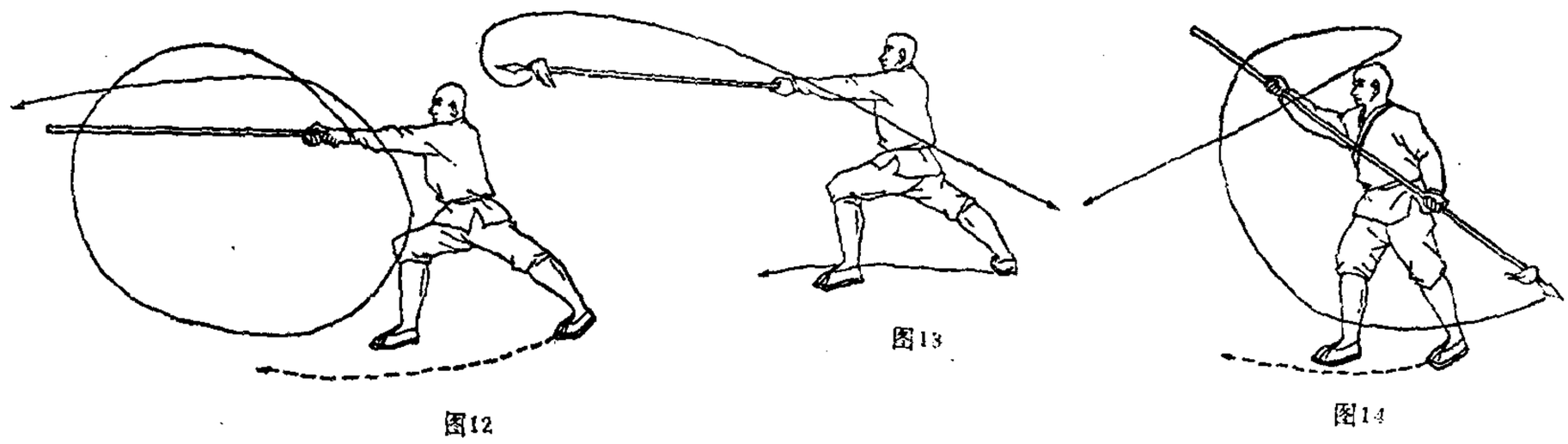


图12　图13　图14

鋒向後，目視前方(圖14);

隨之左脚向前上一步，足跟離地變爲左虛步，同時兩手握槍由後向前撩槍，然後半舞花，再倒把舉右臂架槍向前下方刺，槍鋒向前下方，目視槍鋒(圖15)。

(10)**天兵降妖**　兩脚向前上方縱跳，當全身騰空時，兩手提槍隨身上刺，目視左側(圖16);

隨之兩脚落地成大叉步，同時兩手握槍向右繞頭掄打，然後托槍由右向左横刺，槍鋒向左，目視左側(圖17)。

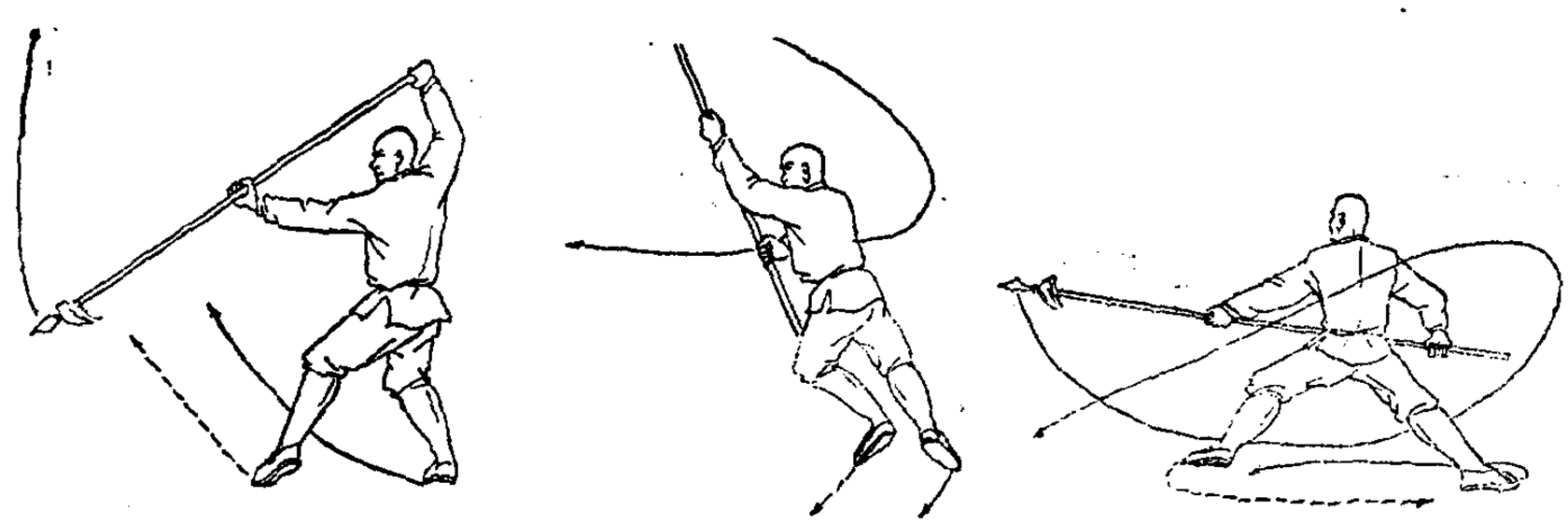


图15　图16　图17

(11)**鷂子翻身**　向左翻身(體轉180度)跳步，兩腿成右弓步;同時，兩手握槍隨身舞花，然後兩手滑把托槍向前斜刺，槍鋒向前，目視前下方(圖18)。

(12)**金鷄鎖喉**　左脚向前上一步，使兩腿成左弓步;同時兩手向後滑把，由前向後繞頭掄打，然後右手向下滑把，掄槍前刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖19)。

(13)**坐山觀陣**　右脚向前上一步，以兩脚爲軸，體向左轉90度，兩腿屈膝半蹲

成馬步;同時,兩手握槍由右向左顫槍,槍鋒向左,目視右側(圖20)。

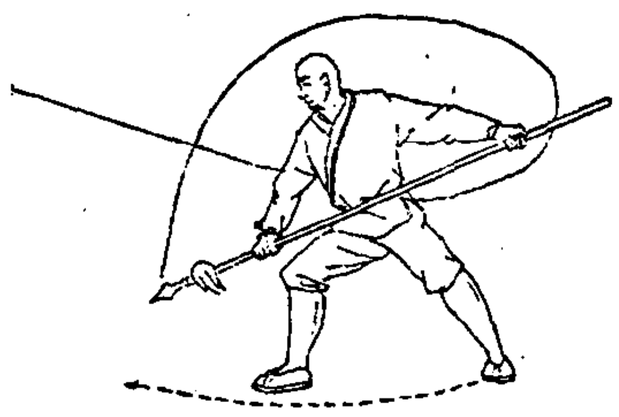


图18

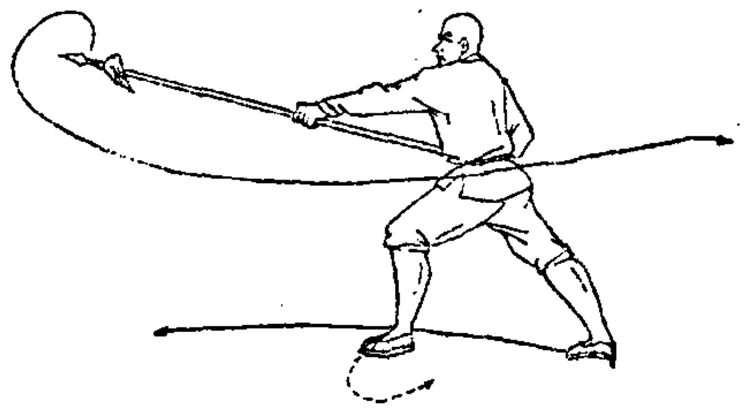


图19

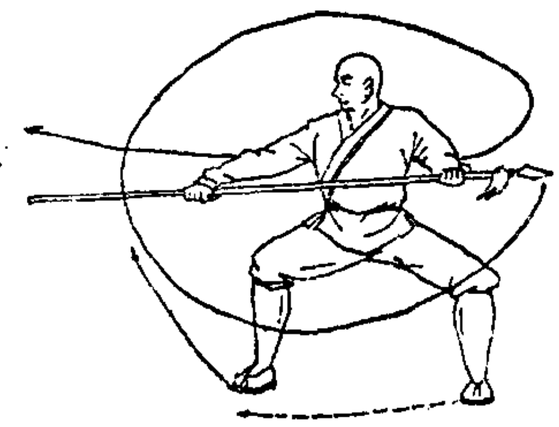


图20

(14)**螳螂捕蟬**　以兩脚爲軸,體右轉90度,左脚向前上一步,抬右脚向前彈踢;同時兩手倒把舞花,然後順勢向前壓槍,槍鋒向前,目視槍鋒(圖21)。

(15)**青蛇擺尾**　右脚向前一步落地;左脚向前上一步,以兩脚爲軸,體右轉90度,兩腿屈膝半蹲成馬步,同時半舞花,然後兩手托槍向左前方刺,再向右撩搗槍根,槍鋒向左,目視右側(圖22)。

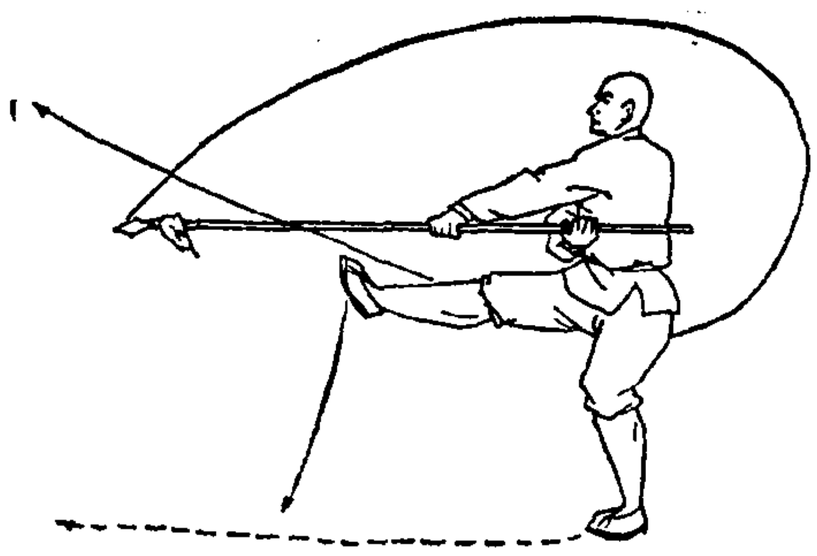


图21

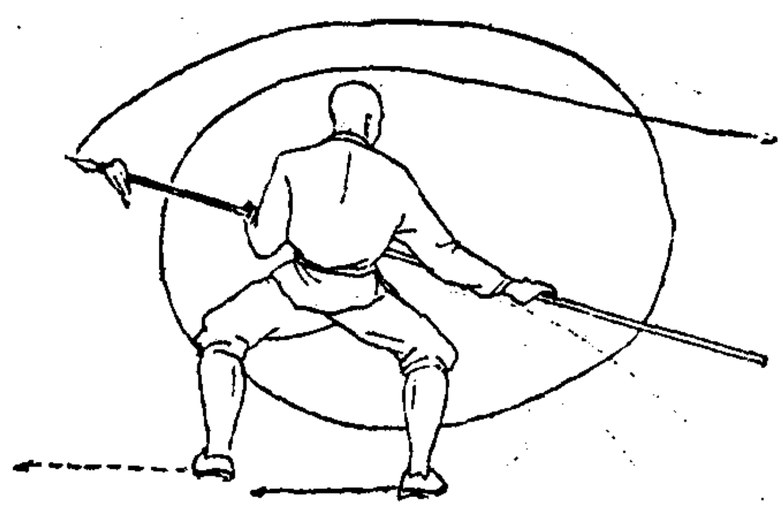


图22

(16)**張袖投鏢**　兩脚向左横跳一步,左腿屈膝,右腿蹬直,使兩腿成左弓步,同時兩手移把,隨身舞花,然後左手松把,舉臂架于頭上左側,同時右手持槍繞頭向右展臂投槍,目視右側(圖23)。

(17)**鴛鴦戲水**　以兩脚爲軸,體右轉90度,左脚向前上一步,使兩腿成左弓步,同時右手持槍由右向左掃,左手接把,兩手握槍由上向前下方刺,槍鋒向前下方,目視槍鋒(圖24)。

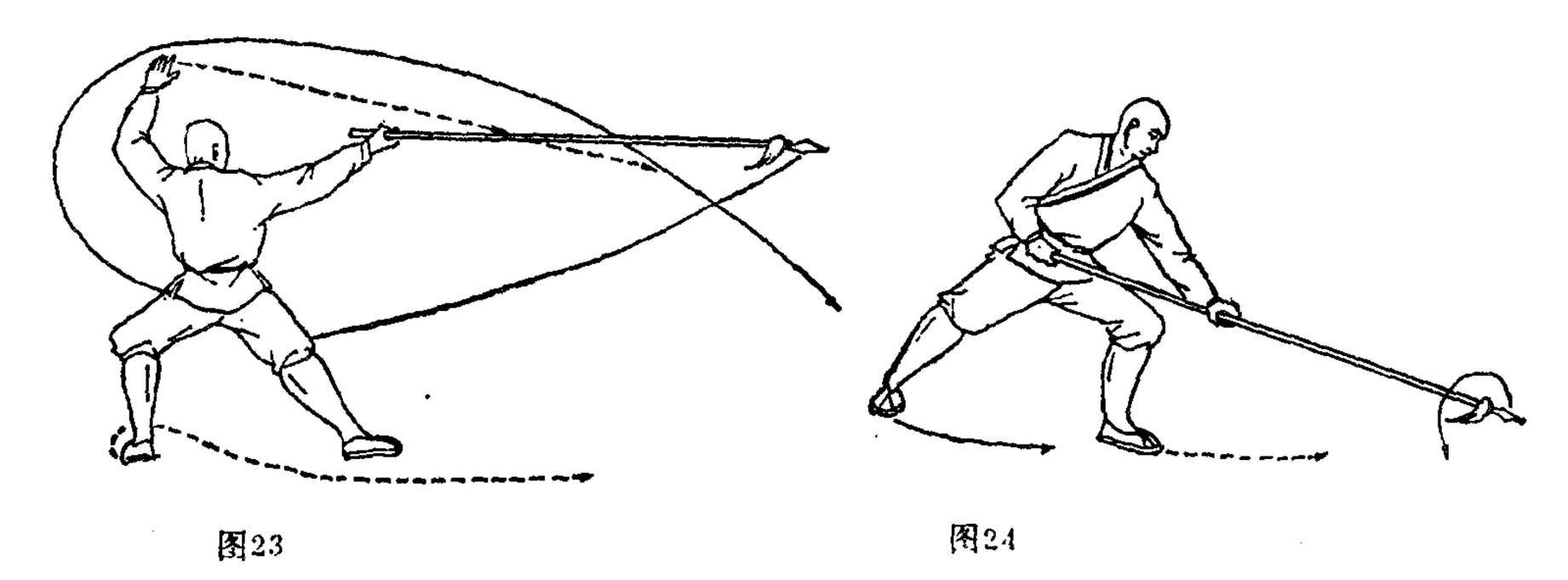


图23　　图24

(18)**蜻蜓點水**　兩脚向前跳一步，左脚落右脚前，使兩腿成左弓步，同時兩手握槍向右絞槍，然後左手向後滑把，由上向下扎槍，目視槍鋒(圖25)。

(19)**老翁開倉**　右脚向前上半步，左手向上滑把，兩手握槍向左絞槍，然後仰槍前刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖26)；

隨之左脚向前上一步，以兩脚爲軸，體右轉90度，使兩腿成馬步，同時兩手握槍向右絞槍，然後落槍前刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖27)。

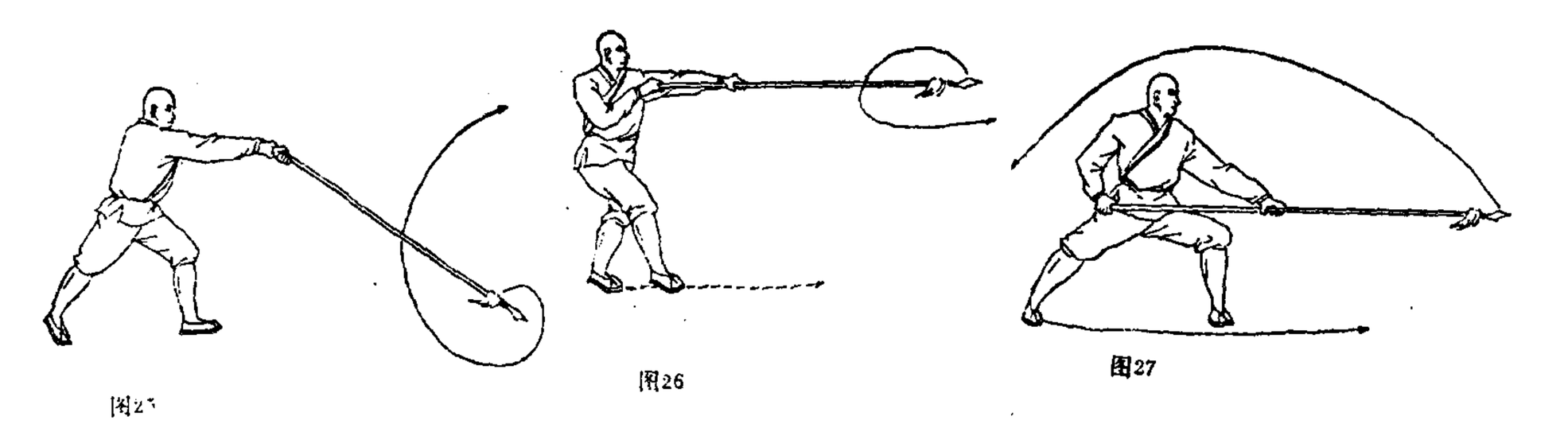


图25　　图26　　图27

(20)**魯班背天**　右脚向前上一步，以兩脚爲軸，體左轉90度，兩腿屈膝成馬步，同時兩手向前滑把，半舞花，然後向右腋下壓槍，槍鋒向後，目視右側槍杆頭(圖28)；

隨之體右轉90度，左脚向前上一步，同時兩手握槍舞花，然後左手脱把，右手持槍繞頭輪旋，背于右臂後，槍鋒向前，目視前方(圖29)。

(21)**白鴿鑽雲**　右手持槍由右後繞頭掄一周，然後抬兩脚向前上方跳步，往

左轉身90度，當全身騰空時左手接把，兩手架槍往前格，槍鋒向右，目視前下方(圖30)。

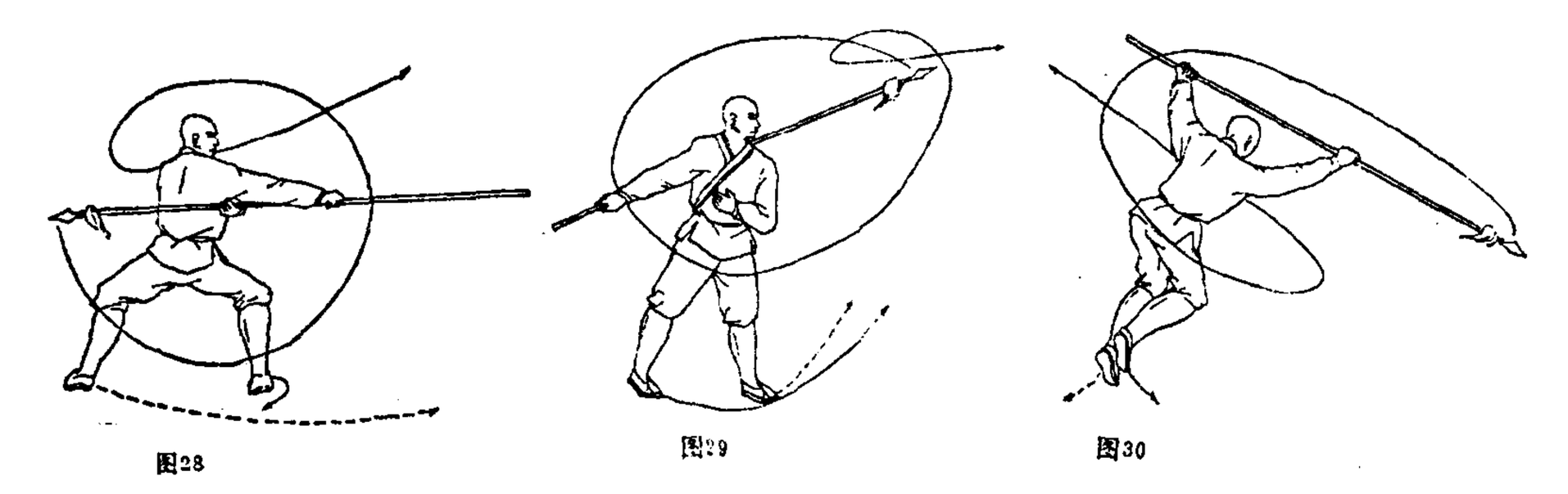


图28　　图29　　图30

(22)**老翁開倉**　兩脚落地成弓步，同時兩手握槍由右向上繞頭往左掄槍，然後半舞花，向左上方撩槍，槍鋒斜向左上方，目視右側(圖31)；

隨之兩脚碾地，體右轉90度，左脚向前上一步，使兩腿成左弓步，同時兩手握槍由左向右繞頭掄槍，然後右手向下滑把，向前平刺，槍鋒向前，目視前方(圖32)。

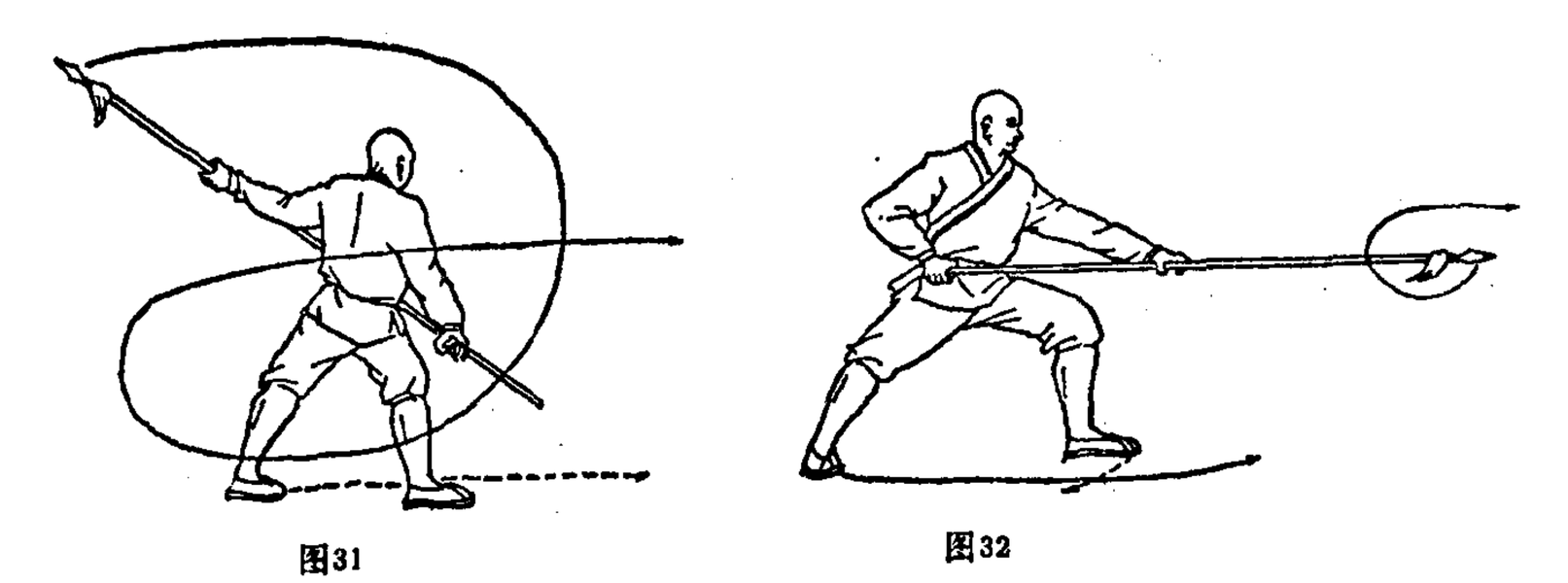


图31　　图32

(23)**白蛇吐信**　右脚向前上一步，兩腿成右弓步，同時兩手握槍向左絞槍，然後左手向後滑把，兩手握槍杆下端抬槍向前猛刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖33)。

(24)**烏龍擺尾**　左脚向前上一步，以兩脚爲軸，體左轉90度，兩腿成叉步，同時兩手握槍，隨身向左側繞頭打，然後左手向上滑把，托槍向後扎，槍鋒向左側後

下方，目視槍鋒(圖34)。

(25)**仙人摘桃**　左脚後退一步，以兩脚爲軸，體左轉90度，使兩腿成叉步，同時兩手向内滑把舞花(圖35)；

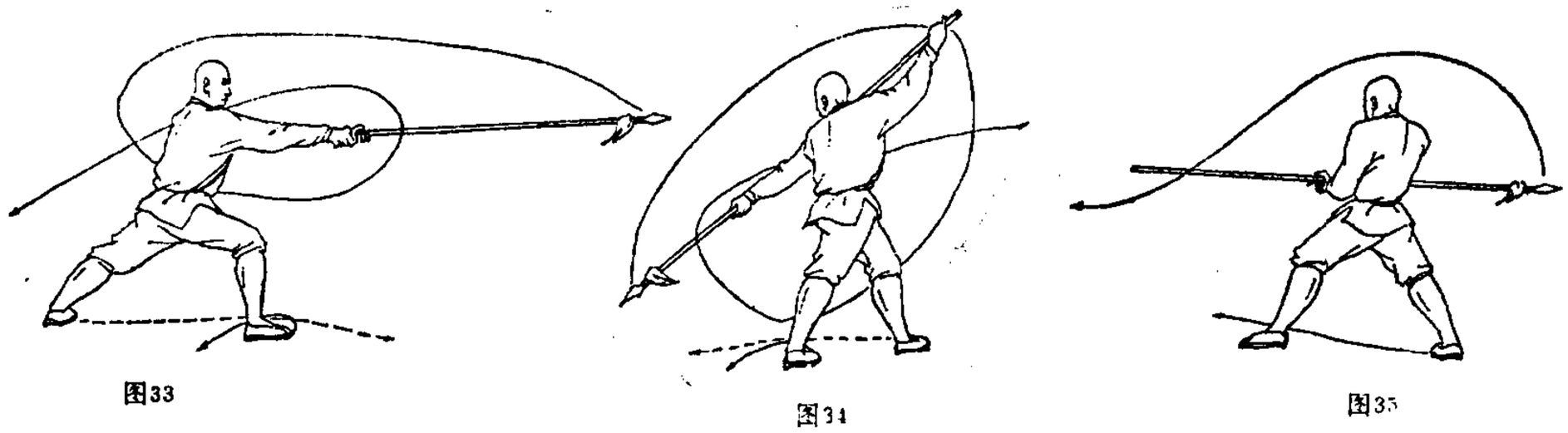


图33　图34　图35

右脚向前上半步，落左脚内側，使兩腿成并步半蹲；同時兩手倒把向前刺槍，目視槍鋒(圖36)。

(26)**盲人敲門**　右脚向前上半步，落左脚前，足跟提起，成右虛步；同時兩手倒把由前向後繞頭掄槍，然後半舞花，再滑把握杆向前直進，槍鋒向後，目視前方(圖37)。

(27)**燕子展翼**　左脚向前上步于右脚左側，兩腿成右弓步，同時兩手向上移把半舞花，然後倒把，舉臂架槍，槍鋒向右，目視左側(圖38)。

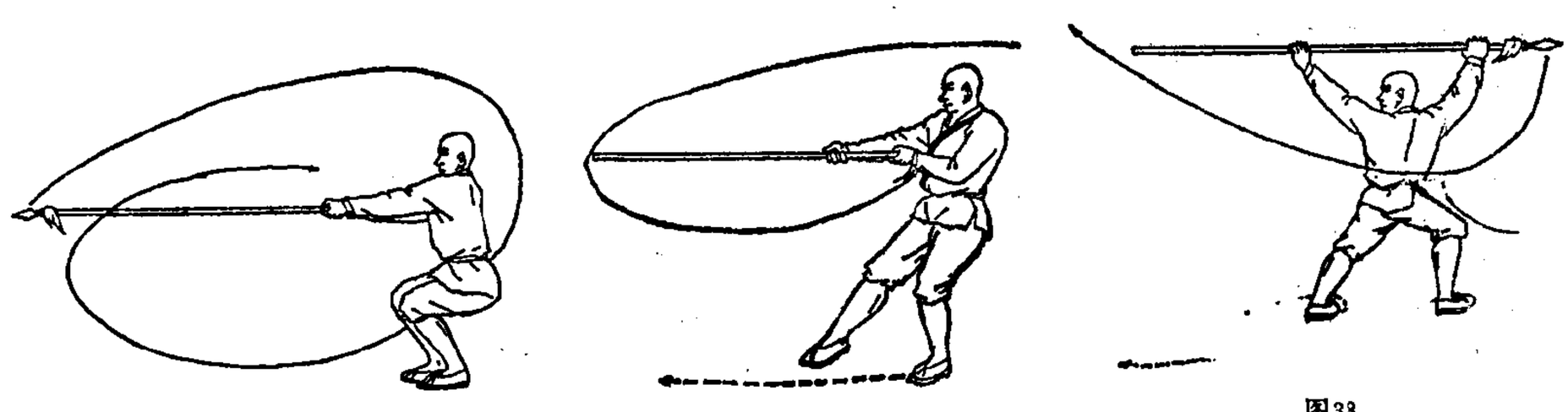


图36　图37　图38

(28)**黑熊卡脖**　兩脚向左横跳一步，體向左轉90度，左脚落右脚前，足跟提起成左虛步，同時兩手移把半舞花，然後向前挑槍，槍鋒向前，目視前方(圖39)。

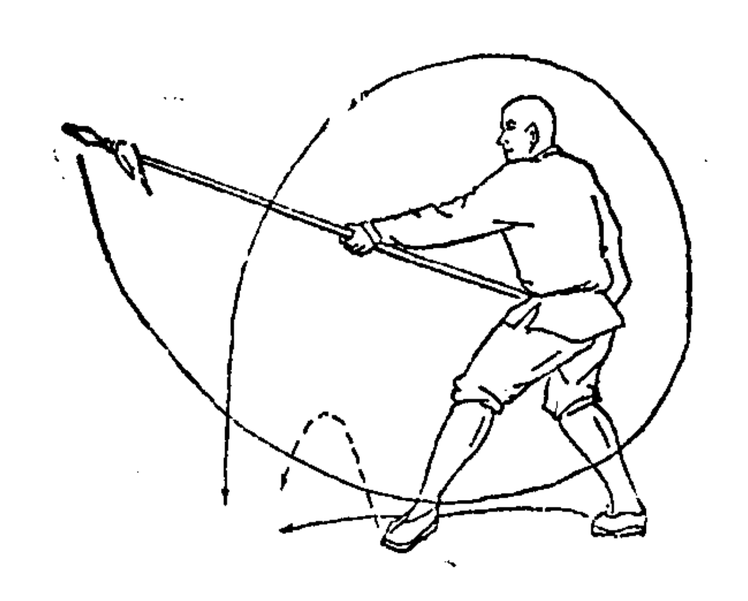


图39

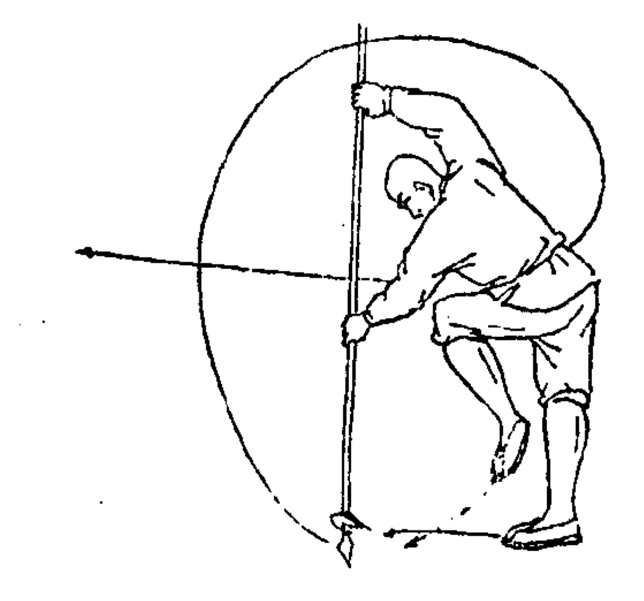


图40

(29)下海扎鳖　右脚向前跳一步，左腿提膝，同時左手向下滑把，兩手持槍由前往後繞頭掄槍，然後倒把竪杆向前下方扎，槍鋒向下，目視槍鋒(圖40)。

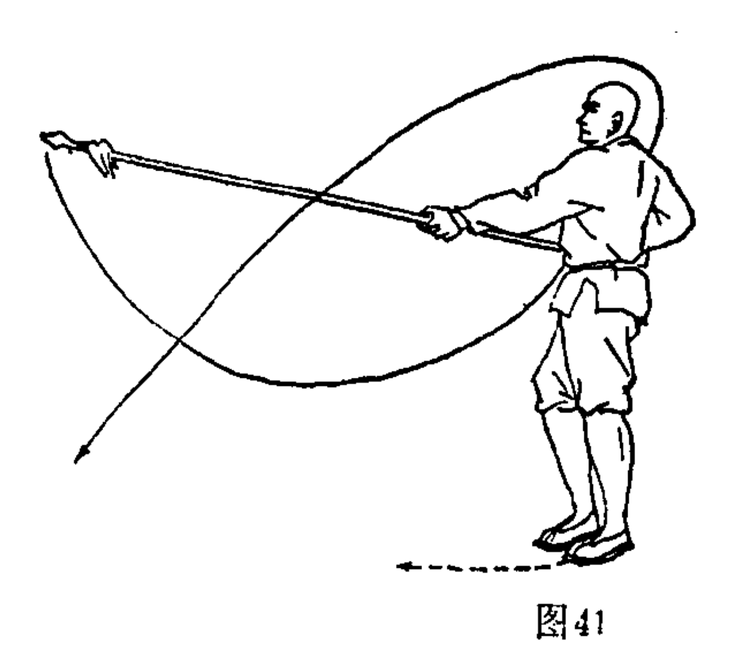


图41

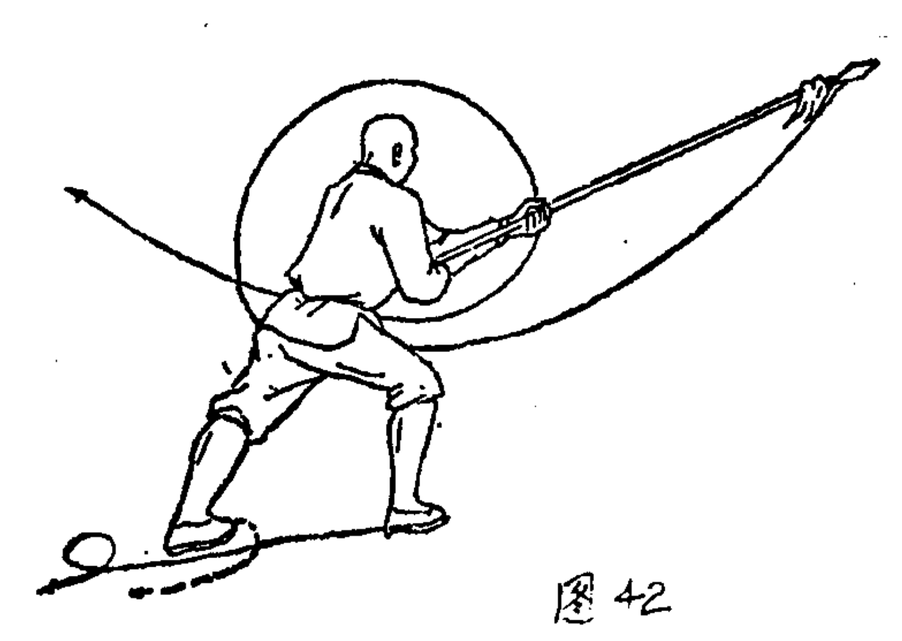


图42

(30)黑風入洞　左脚向前落一步，右脚向前震脚與左脚成并步，同時兩手握槍由下向上挑槍，然後繞頭掄槍，再向前刺(圖41);

隨之左脚向前上一步，體右轉180度，使兩腿成右弓步，同時兩手握槍半舞花，然後托槍向前斜上刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖42)。

(31)老龍盤窩　左脚踏實，右脚向前震脚與左脚成并步全蹲，同時兩手向上滑把，握槍向左側後方斜扎，槍鋒向後下方，目視槍鋒(圖43)。

(32)轉身舞花　右脚向前上一步，以兩脚爲軸體左轉90度，同時兩手倒把隨身舞花(圖44);

隨之兩脚碾地，體向左轉，繼續舞花(圖45)。

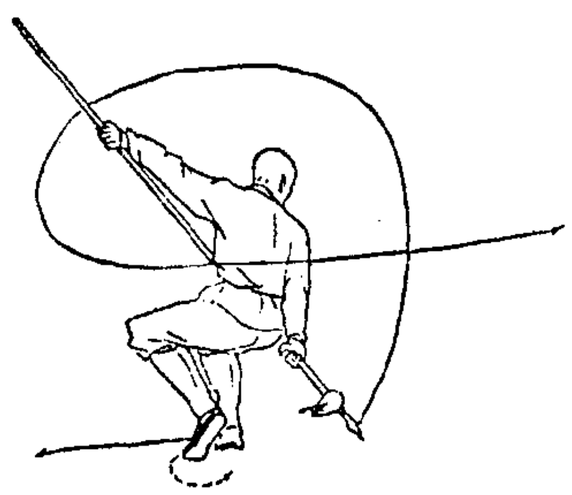


图43

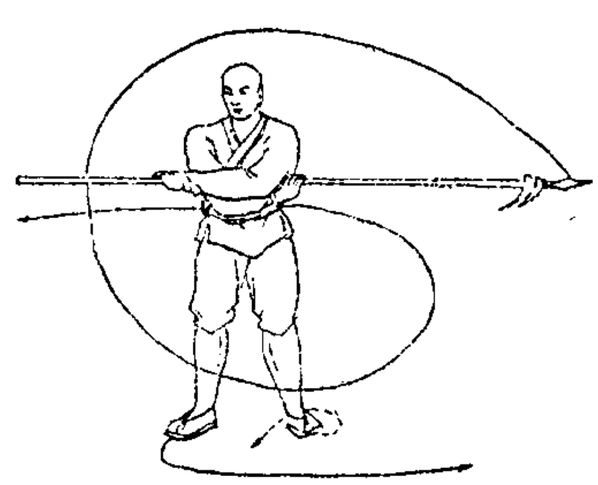


图44

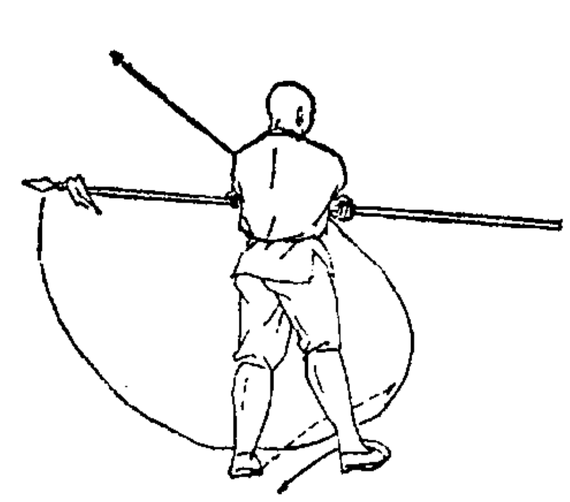


图45

(33)**大火燒天**　體稍右轉，兩手移把舞花，然後體右轉跳步，同時兩手向下滑把，握槍向左側上方挑槍，槍鋒斜向上，目視前方(圖46)。

(34)**金鷄鎖喉**　兩脚向左側前方落地，兩腿變成左弓步，同時右手向下滑把，兩手握槍由左向右舞半花，然後左手向後滑把，握槍向前斜上刺，槍鋒向前，目視前方(圖47)。

(35)**轉身卧槍**　右脚向前上一步，以兩脚爲軸，體左轉90度，同時，兩手握槍向右絞槍，然後兩手向上滑把，隨身卧槍，槍鋒向左，目視前方(圖48)。

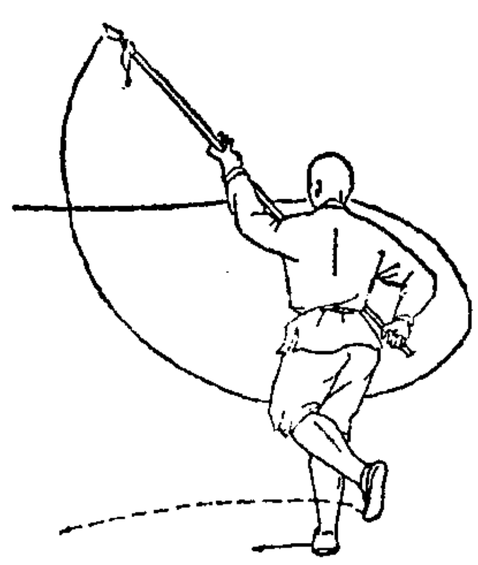


图46

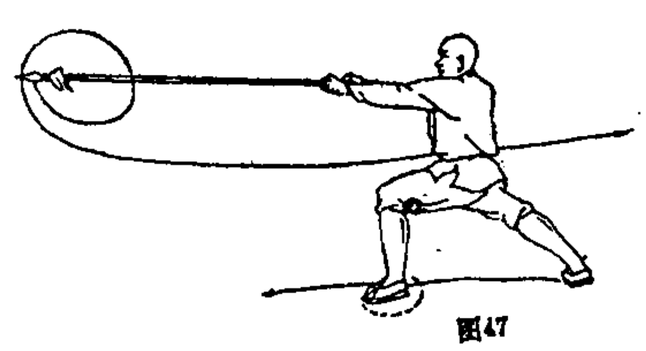


图47

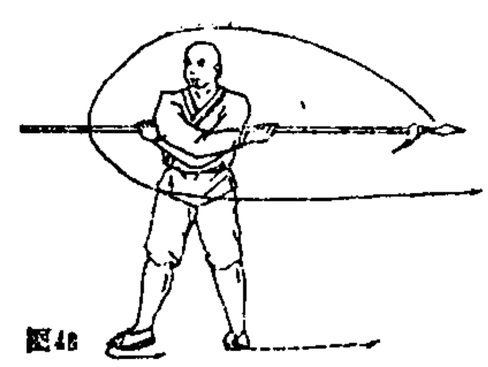


图48

(36)**老翁開倉**　左脚向左跨半步，以兩脚爲軸，體左轉90度，使兩腿成左弓步；同時，兩手倒把舞花，然後右手向後滑把，握槍前刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖49)。

(37)**雲裏觀光**　右脚向前上一步，足跟提起成右虛步，同時左手向後滑把，兩手握槍向右絞槍，然後向上挑槍，槍鋒斜向前上方，目視前方(圖50)；

隨之兩脚向前上縱跳一步，同時兩手握槍向右絞槍，然後隨身向前刺，槍鋒

向前，目視槍鋒(圖51)。

(38)**金鷄鎖喉**　兩脚向前落地，左脚在右脚前，兩腿成左弓步，同時兩手握槍，由前向後繞頭掄槍，然後向前刺槍，槍鋒向前，目視槍鋒(圖52)。

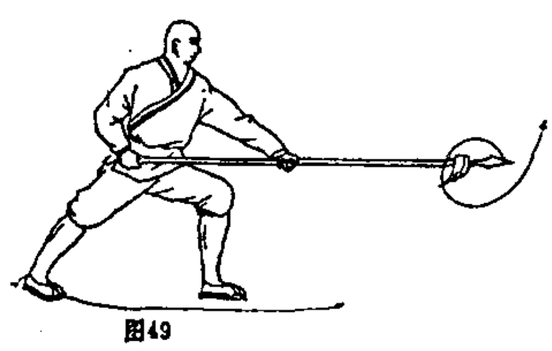


图49

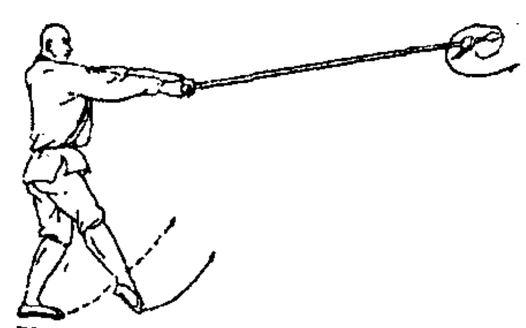


图50

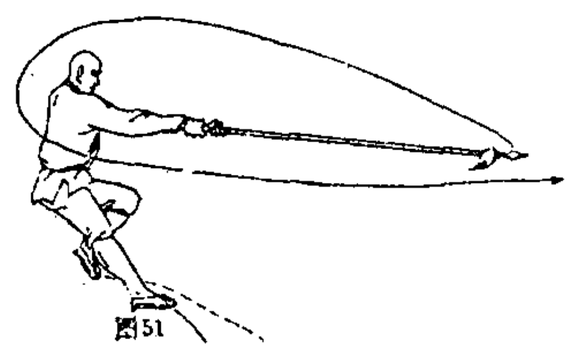


图51

(39)**黑鴉入窩**　兩脚向前跳一步，左脚落右脚前成虛步；同時，兩手握槍，由右向左繞頭往後反前掄槍，然後左手向前滑把，托槍向前上刺，目視槍鋒(圖53)。

(40)**鴻門射雁**　收左脚向後半步，以兩脚爲軸，體右轉90度，變左脚爲前虛步；同時兩手握槍向左絞槍，槍鋒向左，目視槍鋒(圖54)。

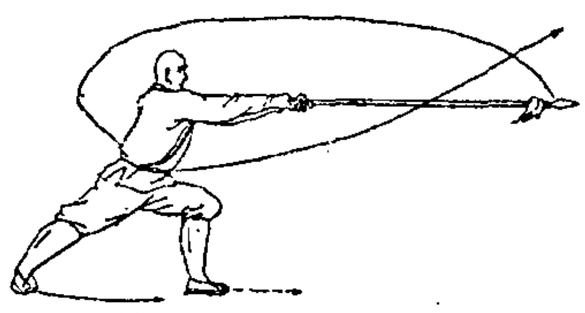


图52

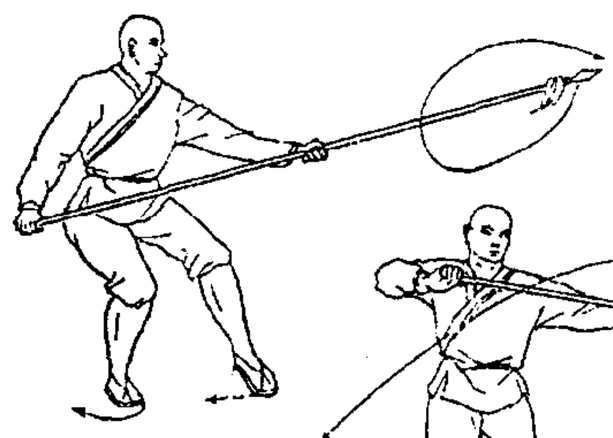


图53

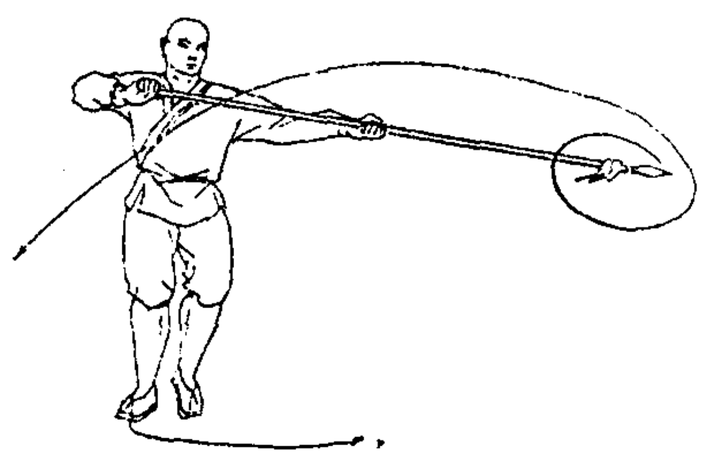


图54

(41)**孔雀開屏**　向右絞槍，然後右脚向前上一步，兩手倒把，由右向後半舞花(圖55)；

隨之兩手倒把全舞花(圖56)；

而後上體右轉，抬左脚向前彈踢，同時兩手握槍由前向後，繞頭搶槍，然後舉臂架槍，槍鋒向前，目視前方(圖57)。

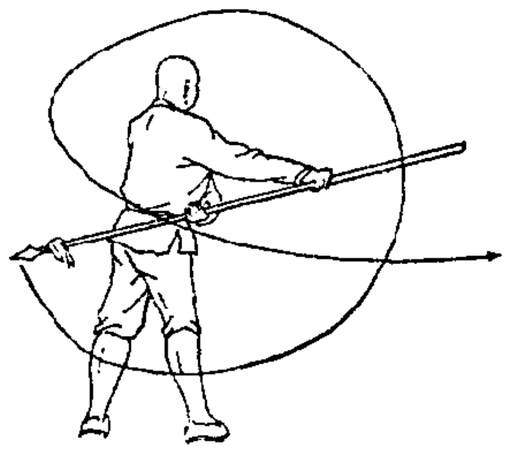


圖55

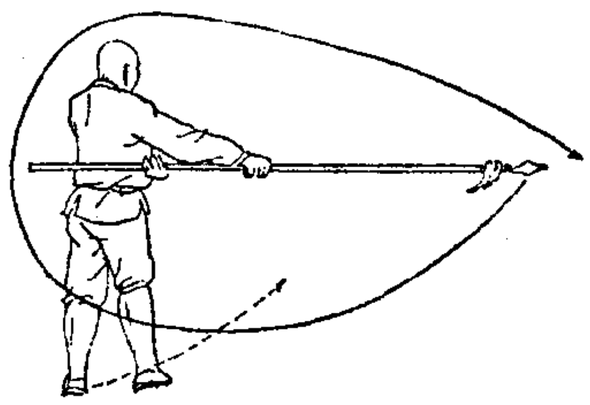


圖56

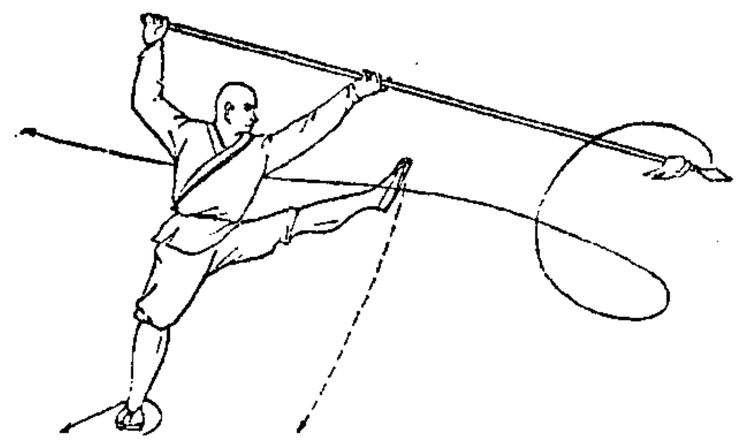


圖57

(42)**獨攔鴻門**　左脚下落右脚前一步，以兩脚爲軸，體左轉90度，使兩腿成叉步;同時兩手握槍向右絞槍，然後倒把向左側刺槍，再向右側搗把，目視槍杆根(圖58);

而後，右脚向右跨一步，兩腿半蹲成馬步，同時兩手向外滑把，推槍杆向前，目視右側(圖59)。

(43)**鷂撲鵪鶉**　向左翻身跳步，轉體後兩腿落成馬步，同時兩手倒把，隨身舞花(圖60);

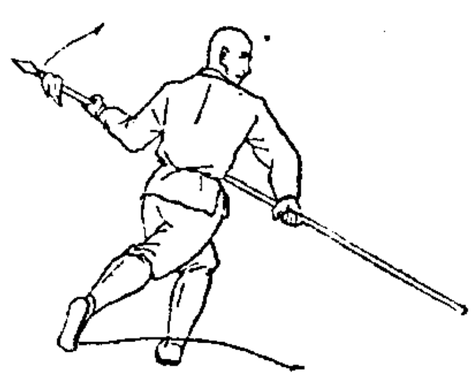


圖58

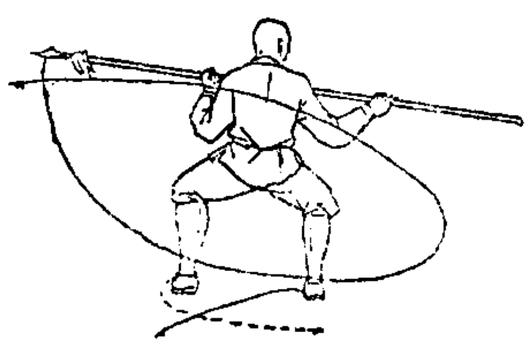


圖59

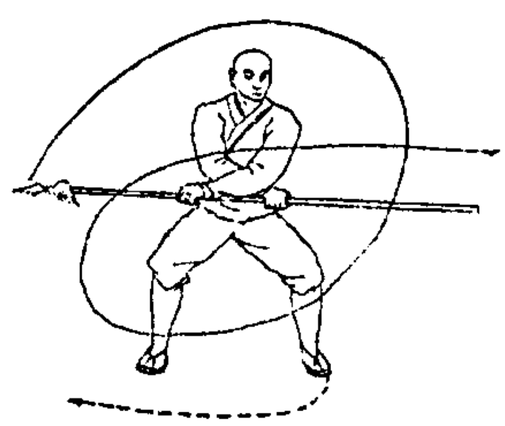


圖60

而後右脚向前上一步，以兩腿爲軸，體右轉180度，兩腿成大叉步，同時兩手倒把掄舞花(圖61);

然後抬槍向右後方直刺，槍鋒向後，目視槍鋒(圖62)。

(44)**黑熊卡脖**　左脚向前上一步，變爲左虛步，同時右手向上滑把，由後向前掄槍，然後倒把托槍向上挑，槍鋒斜向上，目視槍鋒(圖63)。

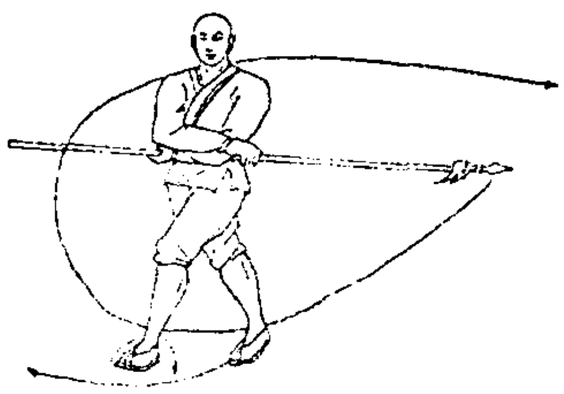


图61

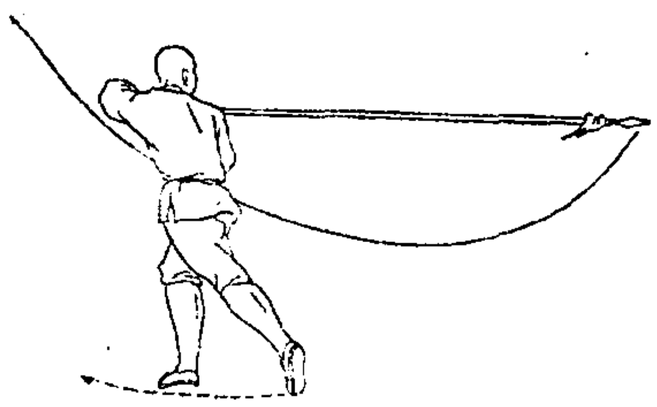


图62

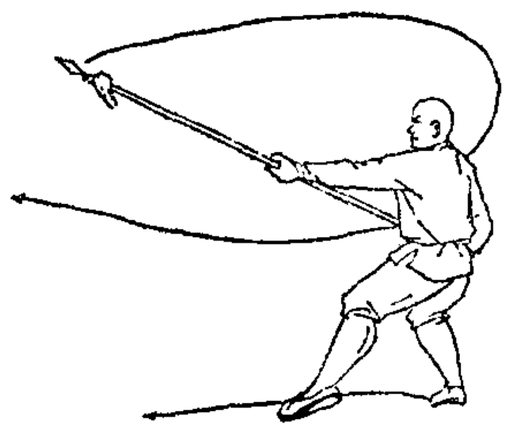


图63

(45)**鴻門射雁**　右脚向前上一步，同時兩手倒把舞花(圖64)；

而後左脚向前上一步，變爲左虛步，同時兩手握槍向左舞花，然後倒把托槍抬臂向前刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖65)。

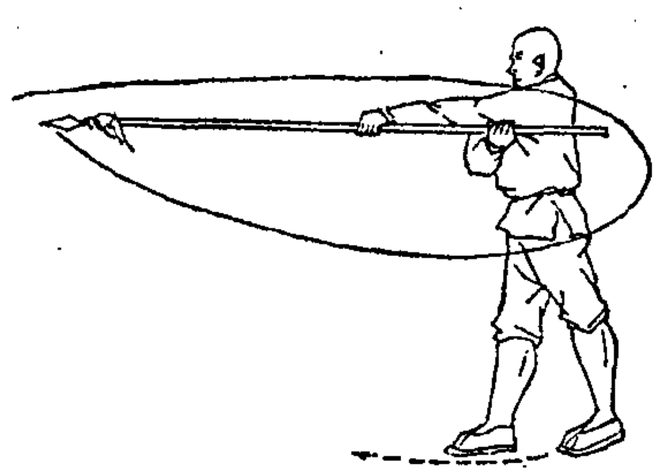


图64

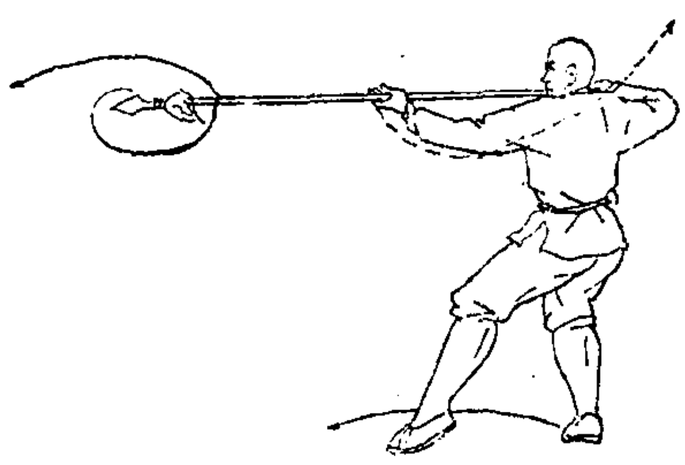


图65

(46)**金鷄鎖喉**　右脚向前一步震脚，與左脚成并步，同時向左絞槍，然後左手脱把，舉臂亮掌，右手持槍前刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖66)；

隨之左脚向前上一步，兩腿成左弓步，同時左手接把，向右絞槍，然後兩手握槍向前上方直刺，槍鋒向前，目視前方(圖67)。

(47)**攔腰槍勢**　兩脚向前跳一步，左脚落右脚前，兩腿成左弓步，同時左手向上滑把，由前向後掄槍，然後握槍由左向右攔打，目視前方(圖68)。

(48)**烏龍入洞**　收左脚向後半步，足跟提起成左虛步，同時右手向後移把，兩手托槍向前下方斜刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖69)。

(49)**老龍擺尾**　右脚向前上一步，兩腿成右弓步，同時向前挑槍，然後托槍轉

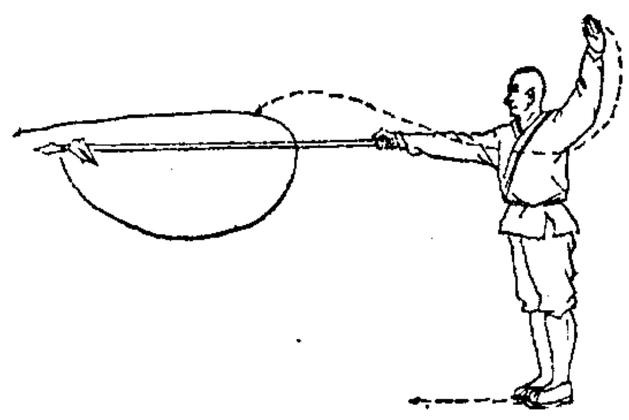


图66

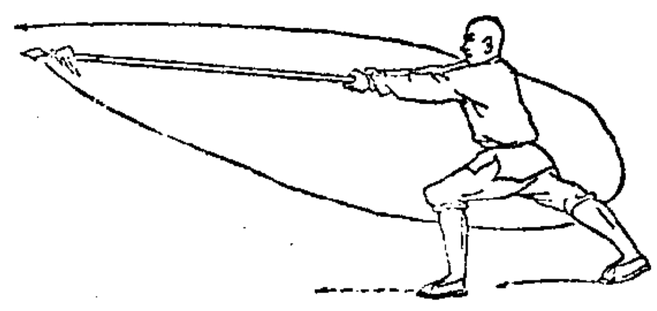


图67

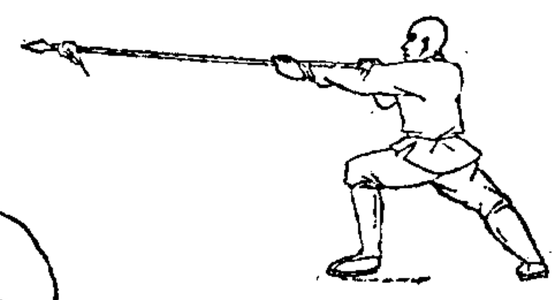


图68

身後撩，槍鋒向後，目視後方(圖70)。

(50)迎日牽月　左脚向前上一步，兩手倒把，槍隨身轉半舞花(圖71)。

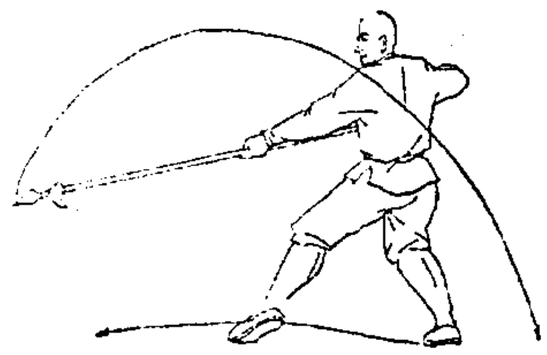


图69

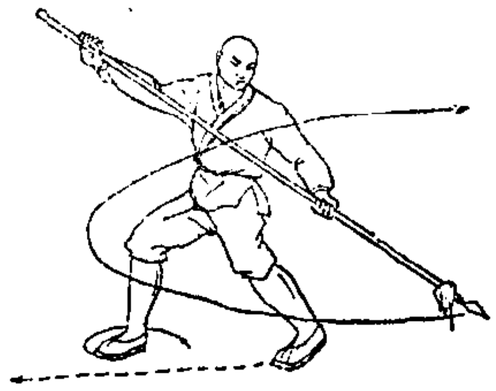


图70

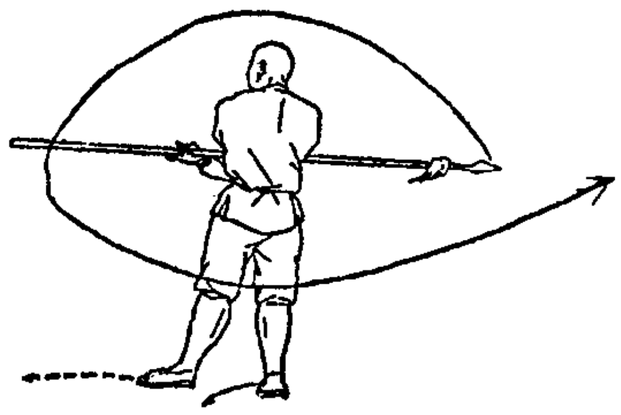


图71

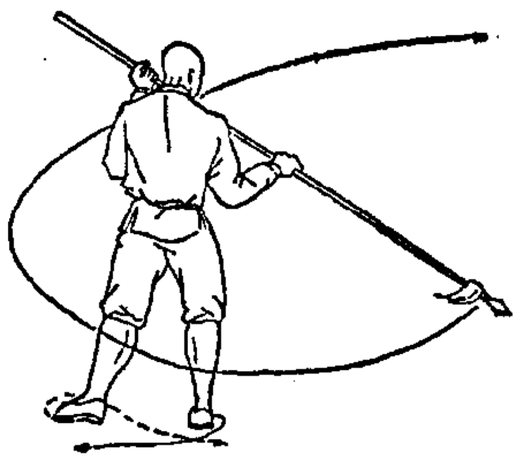


图72

图73

图74

(51)**猴子背棒**　以兩脚爲軸，體右轉90度，同時兩手倒把舞花(圖72)；

隨之右脚向左，左脚向右移步轉體180度，兩手倒把舞花，然後左手脱把，右手抬槍越頭落于左肩上，槍鋒向左側前方，目視左側(圖73)。

(52)**坐山觀陣**　以兩脚爲軸，體右轉90度，兩腿屈膝成馬步，同時右手抬槍越頭，使槍向前落于胸前，左手接把，兩手握槍，目視右側(圖74)。

收勢　接上動作，左手脱把，右手持槍半舞花，然後竪槍于身右側，槍鋒向上，左手由内向外向上往内劃弧，垂臂，掌附大腿外側，目視前方(參見圖1)。

六　少林扭絲槍

少林紐絲槍是宋代靈丘和尚創編，共有四十五勢。其特點是演練者抖雙腕，向左或向右旋轉槍體，使槍頭滚而刺出，紐而深刺，宜加重刺傷效力，故稱紐絲槍。

少林紐絲槍在技法方面，主中平直刺、兼退步而疾進、進則猛刺，換把閃身躍步向兩側横刺，又尋機轉身甩槍斜下刺，疾退偷轉、反身回馬中平刺，提膝納槍鑽地刺，輪槍躍步掃趙龍底刺，棚架順勢封燈刺，舞花待機斷喉刺等等。除上述刺法外，還巧用槍把、隨機搗、打、戳、攔、劈擊對方要害部位，或擋對方槍頭，或截斷對方槍杆，或打斷對方脛骨及前臂，使對方殘臂斷腕而失械也。

歌訣：少林扭絲槍，勢如虎出崗。起步善跳進，出槍刺中膛。

尋機扎馬腿，順逆絞三槍。更有蛇吐信，背後取月亮。

鷄子大翻身，織女穿梭忙。頻施虎掏心，舞花舞身膀。

四十五槍招，孤槍勝百强。

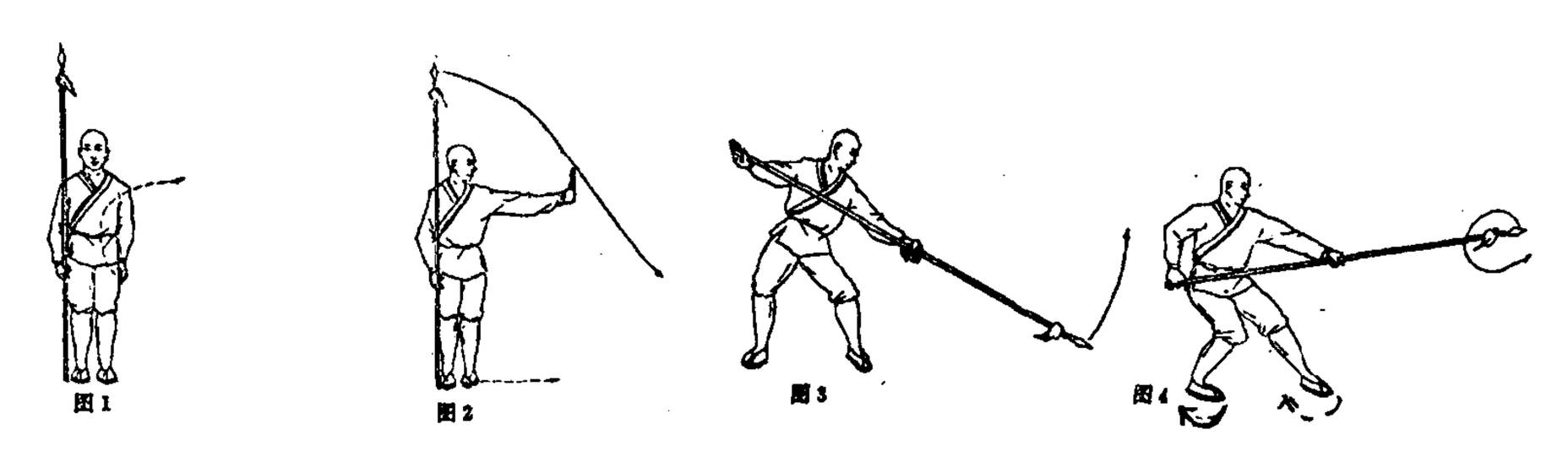
動作順序：預備勢 1.烏龍鑽洞，2.青龍擺尾，3.猛虎跳澗，4.織女穿梭，5.白虎攔路，6.戳蜂窩勢，7.背後斬妖，8.舞花扎槍，9.大鵬甩膀，10.金鷄獨立，11.漁人撒網，12.童子放風筝，13.青龍擺尾，14、餓虎撲羊，15.攻前防後，16.僕地視錦，17.白蛇吐信，18.朝天一炷香，19.黑虎掏心，20.仙人脱衣，21.戳蜂窩勢，22.鷄子翻身，23.黄龍賜泉，24.大鵬展翅，25.白蛇吐信，26.小鬼推磨，27.鴻雁展翅，28.黄龍起風，29.黑虎掏心，30.白虎攔路，31.金鷄獨立，32.雲裏撥燈，33.旋風轉圈，34.織女穿梭，35.白蛇吐信，36.鐘馗藏劍，37.黑虎掏心，38.僕地視錦，39.織女穿梭，40.枯樹盤根，41.小鬼推磨，42.白蛇吐信，43.畫眉上架，44青龍擺尾，45.織女穿梭，收勢。

預備勢　兩脚并立，身胸挺直，右手握槍，竪于右側，槍鋒向上，左手垂臂，五指并攏，附于左大腿外側，目視前方(圖1)；

隨之左手由下向内向上往外劃弧，然後向左擺撑，掌心向左，目視左手(圖2)。

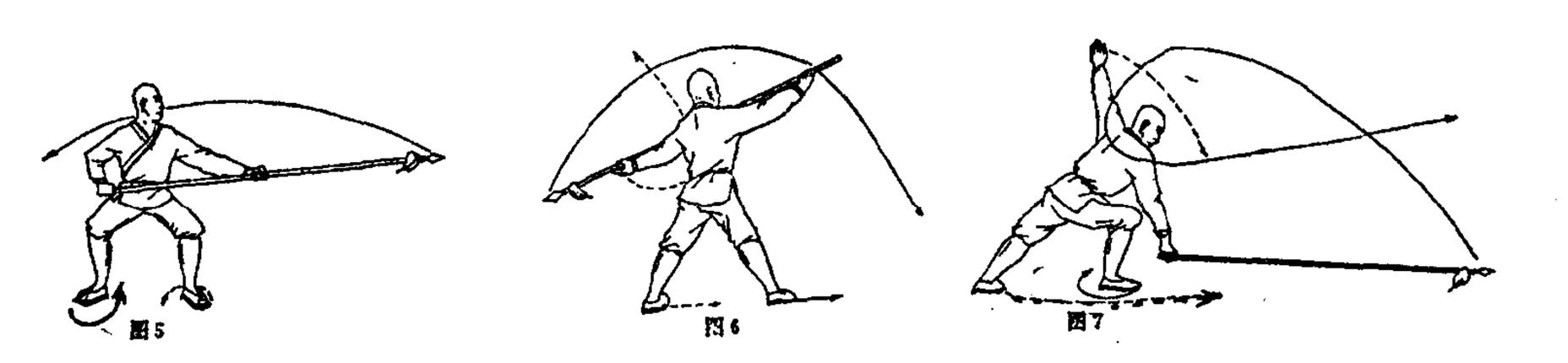
(1)**烏龍鑽洞**　左脚向左跨一步，足跟提起，使兩腿成開步，同時左手接把，上移，握槍杆上部，右手向下滑把，持槍向前下方扎，槍鋒向前下方，目視槍鋒(圖3)；

隨之兩手握槍，向前上方挑槍，目視槍鋒(圖4)。



(2)**青龍擺尾**　兩脚碾地，體右轉90度，兩腿屈膝成馬步，同時兩手握槍向左絞槍，然後隨身向左横刺(圖5)；

隨之兩脚碾地，體左轉90度。左脚向前一步，同時兩手倒把掄半舞花，然後托槍向左側後方撩，目視前方(圖6)。



(3)**猛虎跳澗**　兩脚向前跳一步，右脚落左脚前，兩腿成右弓步，同時左手松把，右手握槍由後向前繞頭掄一周，然後向前砸槍，左手隨身向左上方展臂撩擺，目視槍鋒(圖7)。

(4)**織女穿梭**　左脚向前上一步，兩脚碾地，體右轉90度，兩腿成馬步，同時右手握槍由前上向左掄槍，當槍返前時左手接把，兩手握槍向左側橫刺，槍鋒向左，目視左側(圖8)。

(5)**白虎攔路**　向左轉體180度，跳步，兩腿落成右弓步，同時，槍隨身半舞花，轉身體後兩手倒把，托槍前推，目視左側(圖9)。

(6)**戳蜂窩勢**　兩脚碾地，體左轉90度，左腿屈膝，右腿蹬直，兩腿成左弓步；同時雙手向後滑把，兩手握槍脖向前戳杆，目視杆頭(圖10)。

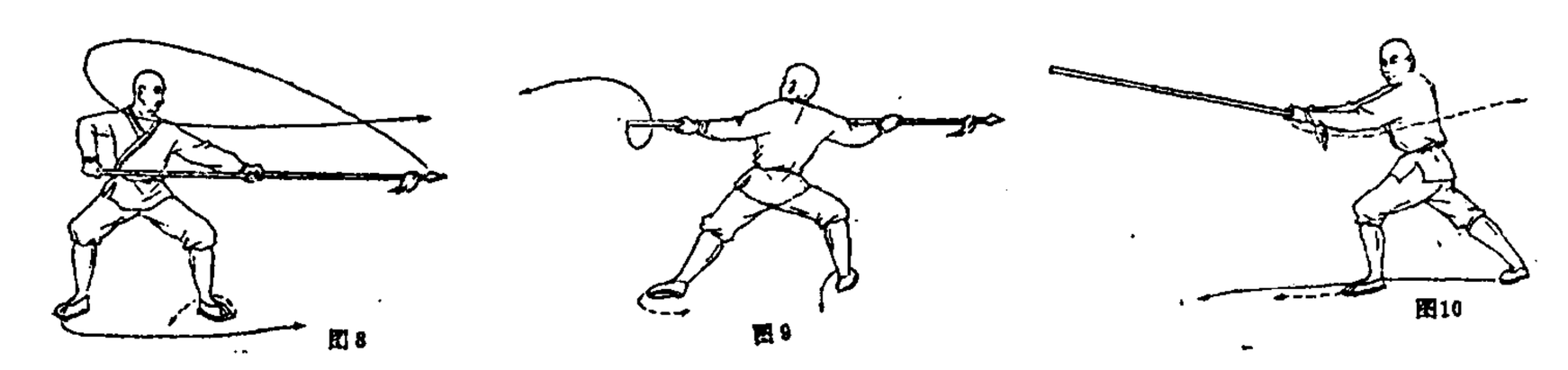


图8　图9　图10

(7)**背後斬妖**　右脚向前上一步，落左脚前，足跟提起，成右虛步；同時右手向前滑把，兩手展臂托槍，槍鋒向後，目視前方(圖11)。

(8)**舞花扎槍**　左脚向前上一步，足跟提起，成左虛步，同時左手松把，右手持

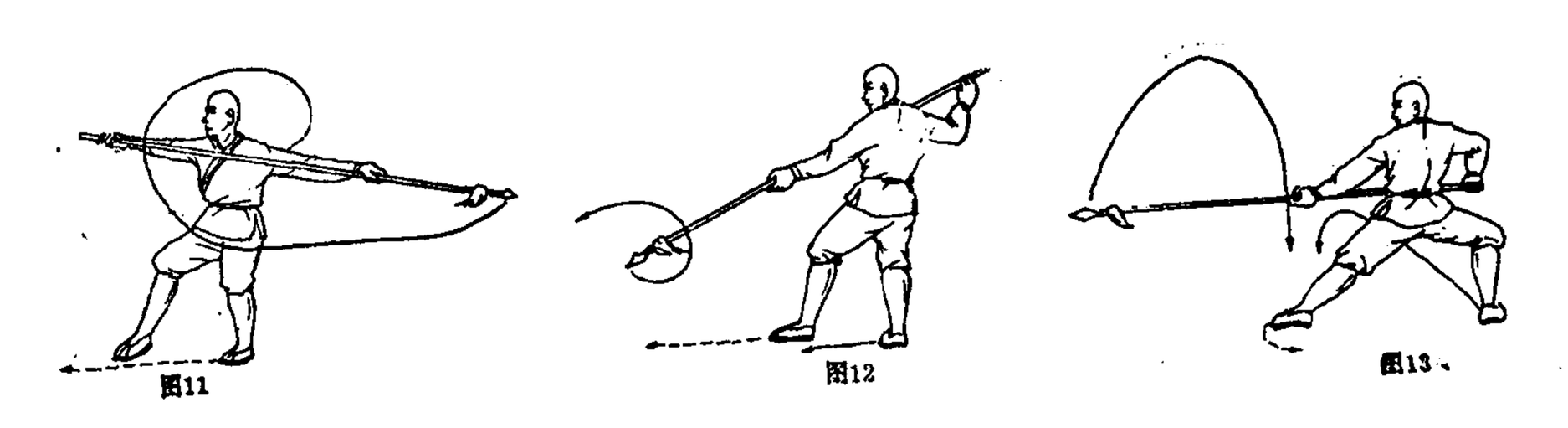


图11　图12　图13

槍由後向前繞頭掄槍，然後左手接把半舞花，兩手握槍向前斜下刺，目視槍鋒(圖12)。

(9)**大鵬甩膀**　兩脚向前踮跳一步，左脚落右脚前，右腿屈膝使兩腿成右弓步;同時兩手握槍向左絞槍，然後向左側的撩槍，槍鋒向左，目視槍鋒(圖13)。

(10)**金鷄獨立**　兩脚碾地，體左轉90度，右腿向前提膝，同時兩手握槍轉把半舞花，竪杆，槍鋒向下，目視前方(圖14)。

(11)**漁人撒網**　右脚向前下落一步，左脚向前上半步，兩手移把隨身舞花，然後兩腿下蹲，握槍向前斜刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖15);

隨之右脚向前上一步，右腿屈膝，兩腿成右弓步，同時由左向右絞槍，然後兩手換把托槍向前俯身，槍鋒斜向後，目視前方(圖16)。

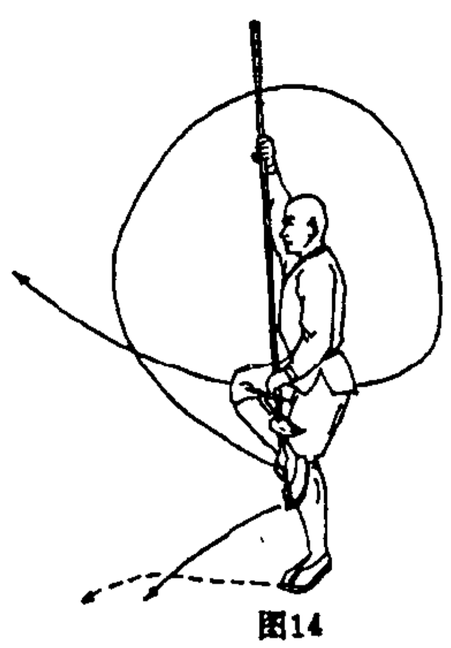


图14

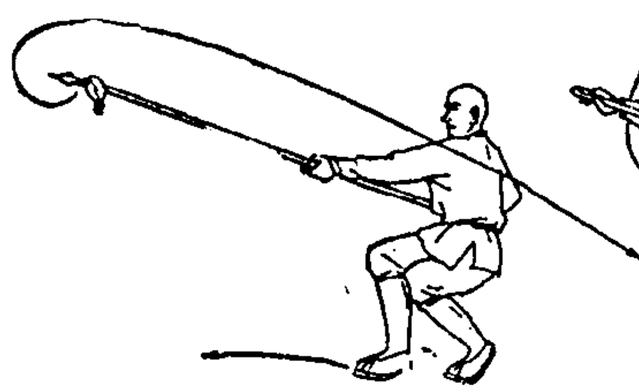


图15

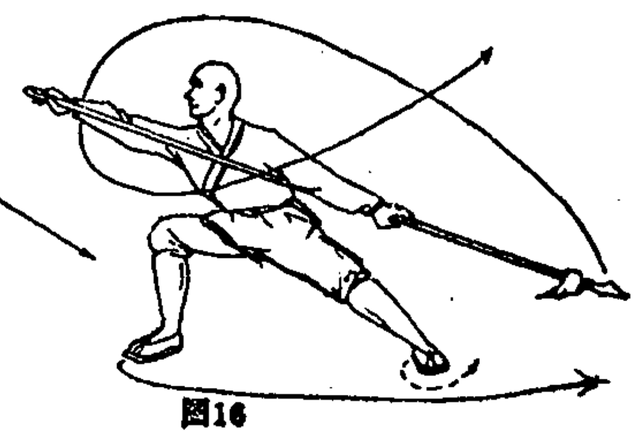


图16

(12)**童子放風箏**　右脚向後退一步，兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成右弓步，同時兩手倒把，半舞花，然後持槍向前上方斜刺，槍鋒斜向上，目視槍鋒(圖17);

隨之左脚向前上一步，兩脚碾地，體右轉90度，右腿半蹲，左脚蹬直，兩腿成右横弓步;同時兩手握杆在前上方順絞槍，然後兩手滑把，向左横刺，槍鋒向左，目視槍鋒(圖18);

隨之兩脚碾地，體左轉90度，右脚向前上步震脚，與左脚成并步微屈膝，同時逆絞槍，然後抬槍斜向上刺，槍鋒向前上方，目視前方(圖19)。

(13)**青龍擺尾**　右脚向前上一步，左腿向右提膝，同時順絞三槍，兩手倒把半舞花，然後以右脚爲軸，體左轉90度，兩手握把，握槍由右向左下方撩，槍鋒向後，目視後方(圖20)。

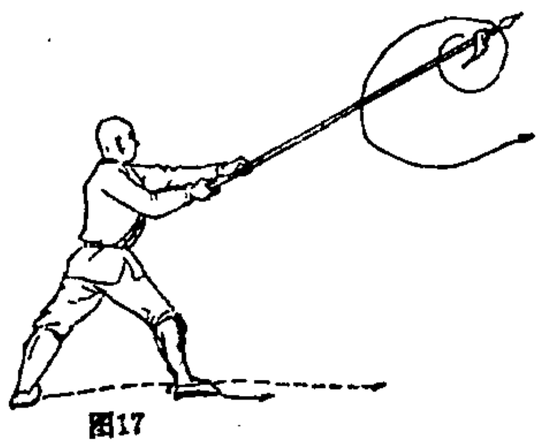


图17

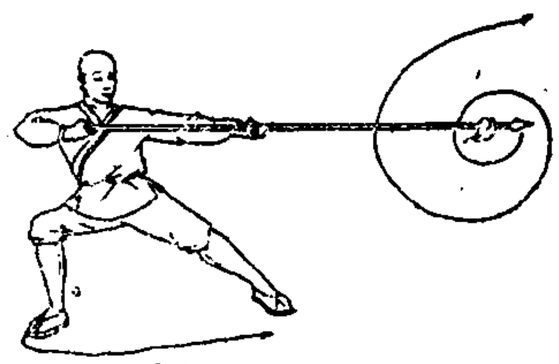


图18

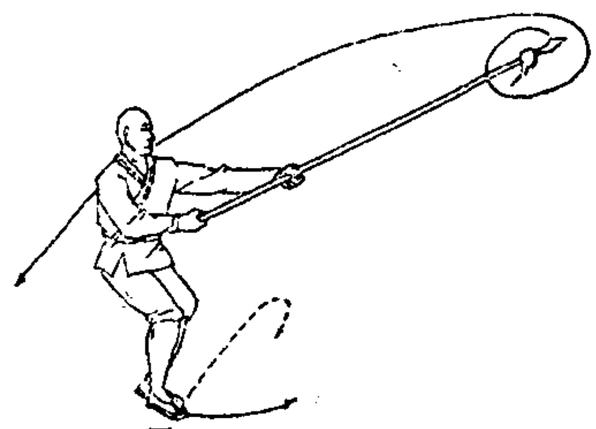


图19

(14)**餓虎撲羊**　左脚不落地，右脚向右跳一大步，左脚落右脚右側，體右轉180度，兩腿成左弓步，同時，兩手握槍由後向前繞頭全舞花，然後兩手倒把，托槍向前斜下扎，槍鋒向前下方，目視槍鋒(圖21)。

(15)**攻前防後**　右脚向前上一步，落左脚前成右虛步，同時兩手移把舞花，然後使槍杆繞于左腋下，目視前方(圖22)，

图20

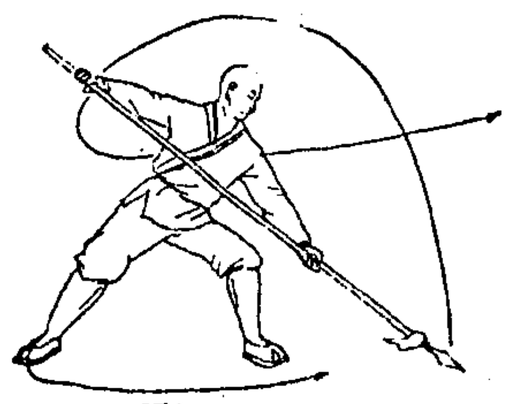


图21

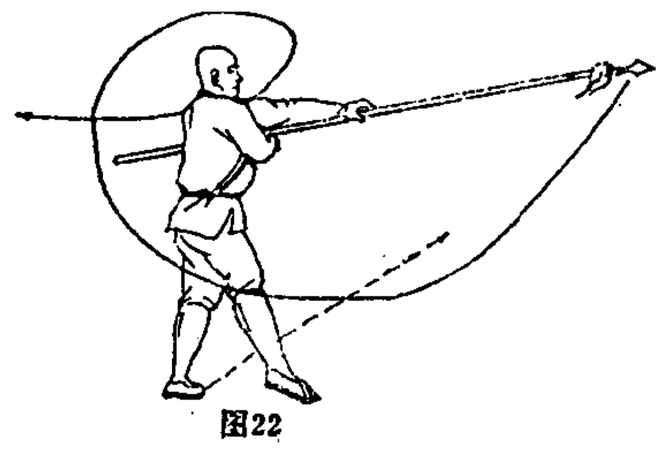


图22

隨之抬左脚向前彈踢，然後向右舞花，再換把向後反刺上體向左半轉，槍鋒向後，目視槍鋒(圖23)。

(16)**僕地視錦**　左脚下落于右脚後側一步，左腿屈膝全蹲，右腿蹬直，兩腿成右僕步，同時，左手松把，向左側上方舉臂擺掌，右手握槍由左向上繞頭向右側下方扎槍，目視右側(圖24)。

(17)**白蛇吐信**　兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成左弓步，同時右手握槍由右隨身繞頭向前掄，然後左手接把，兩手握槍，向前直刺，槍鋒向前，目視前方(圖25)。

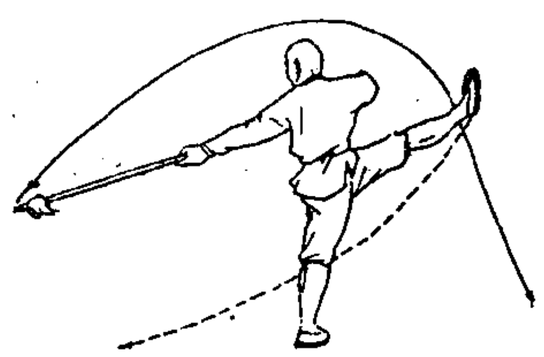


圖23

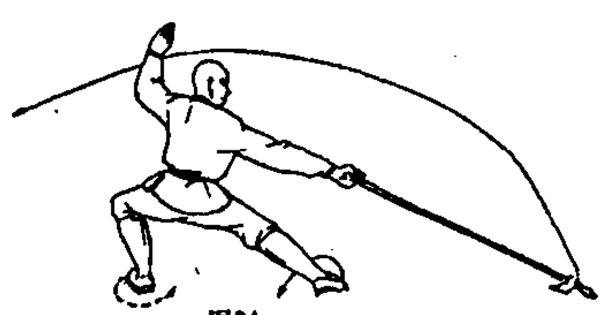


圖24

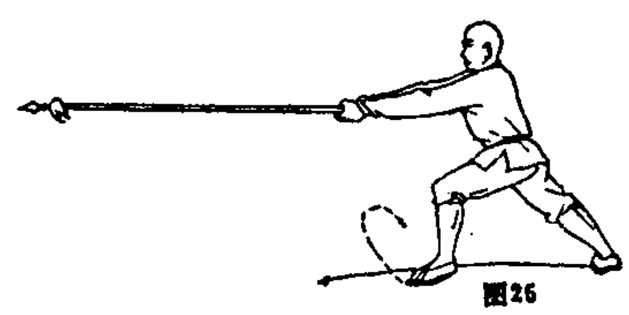


圖26

(18)**朝天一炷香**　右脚向前箭跳一步，左腿向後屈膝，同時兩手握槍順絞槍，然後向上戳槍，槍鋒向上，目視槍鋒(圖26)。

(19)**黑虎掏心**　左脚向前落一步，兩腿成左弓步，同時兩手握槍由上向前微下方平刺，然後兩手換把，握槍向前平刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖27)。

(20)**仙人脱衣**　右脚向前上一步，左脚向前彈踢，同時兩手握槍，沉鋒舉把，當槍杆平肩時，低頭左手松把，向後甩臂撩掌，右手握槍向後繞前掄槍，然後垂臂砸槍，目視前方(圖28)。

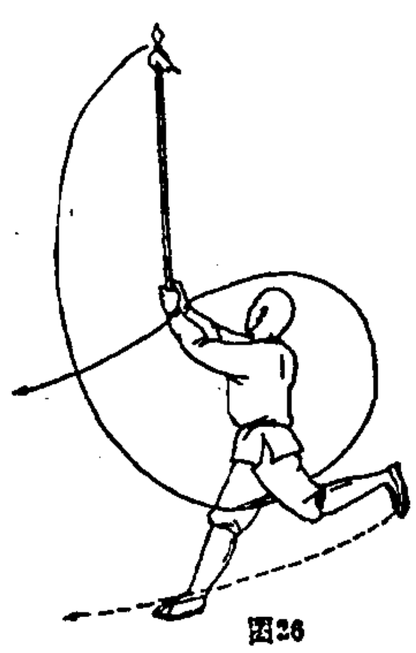


圖26

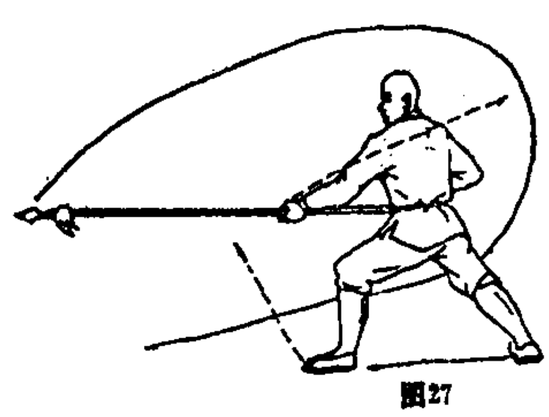


圖27

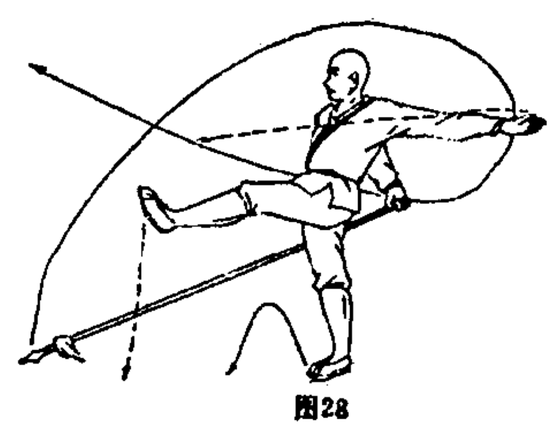
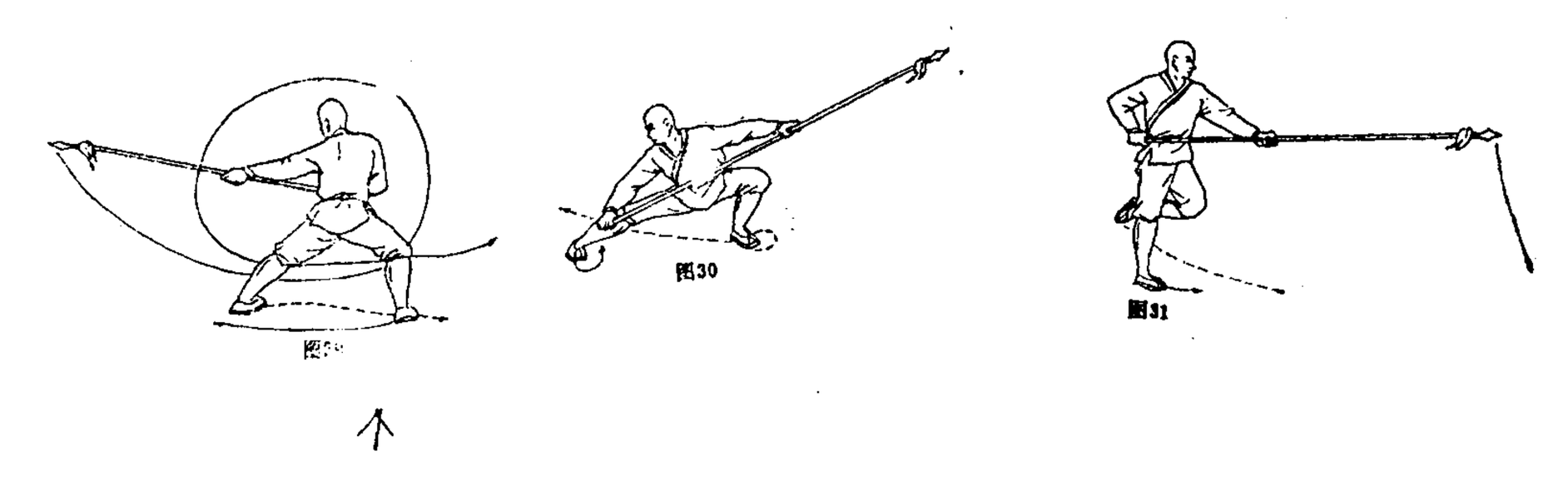


圖28

(21)**戳蜂窩勢**　左脚下落右脚前一步，右脚跳過槍杆，兩脚碾地，體右轉90度，右腿屈膝，左腿蹬直，兩腿成右弓步，同時右手持槍由下向上往後往前掄槍，當槍至身前時，左手接把，兩手托槍向左側斜刺，目視槍鋒(圖29)。

(22)**鷂子翻身**　兩脚跳起，向右轉體，兩腿落成右僕步；同時順絞槍，然後托槍隨身向左側上方斜刺，槍鋒向左，目視右側(圖30)。

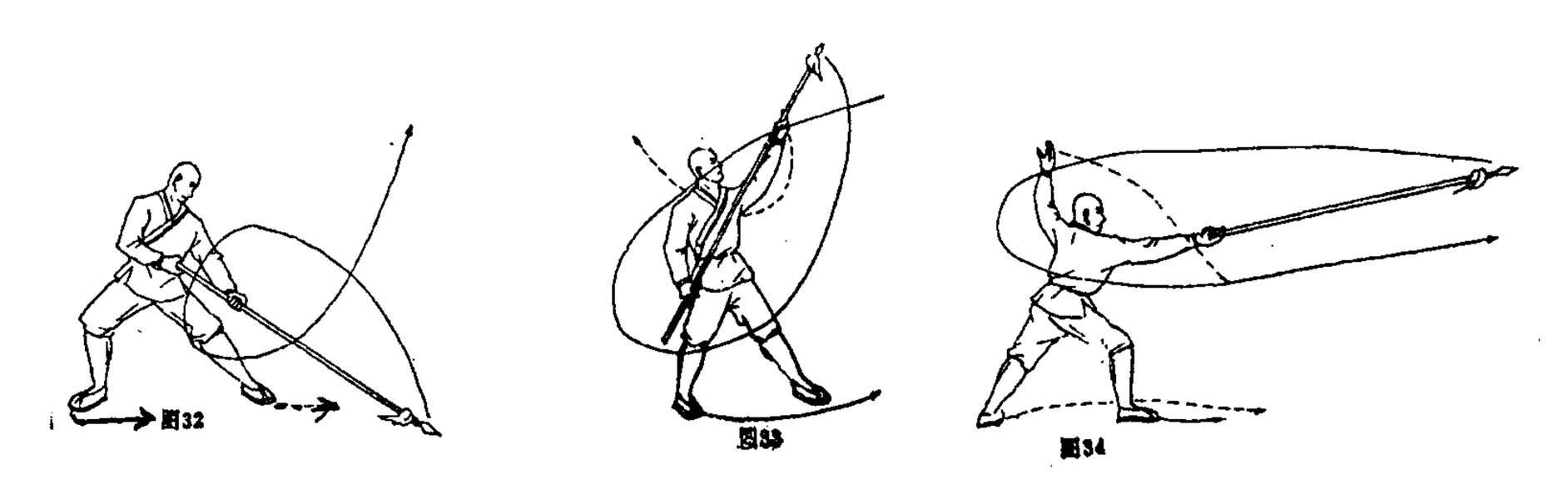
(23)**黃龍賜泉**　兩脚碾地，體左轉90度，收兩脚向前縱跳(圖31);



隨之左脚落右脚前，兩腿成右弓步，同時兩手握槍向前下方斜刺，目視槍鋒(圖32)。

(24)**大鵬展翅**　兩脚向前滑半步，同時兩手握槍向上挑，然後舞花，提槍斜竪，槍鋒向上，目視槍鋒(圖33);

隨之右脚向前上一步，兩腿成右弓步，同時向右舞花，然後左手松把，向左側舉臂亮掌，右手持槍向前上方斜刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖34)。



(25)**白蛇吐信**　兩脚向前縱跳一步，左脚落右脚前、兩腿成左弓步，同時右手持槍由前向後掄，右手接把，兩手握槍隨身向前直刺，槍鋒向前，目視前方(圖35)。

(26)**小鬼推磨**　兩脚碾地，體右轉90度，兩腿成右横弓步，同時逆絞槍，然後左手向上滑把，兩手托槍向左撥槍，目視槍鋒(圖36)。

(27)**鴻雁展翅**　兩脚碾地、體左轉90度，抬右脚向前上一步，兩腿成右弓步；同時兩手展臂托槍，槍鋒向前，目視前方(圖37)；

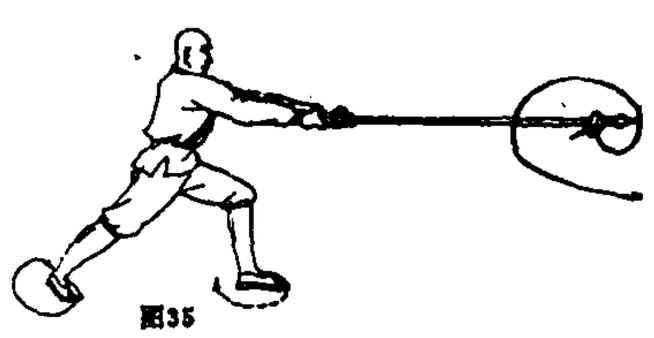


图35

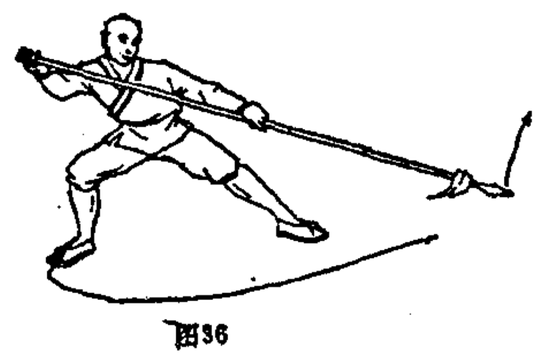


图36

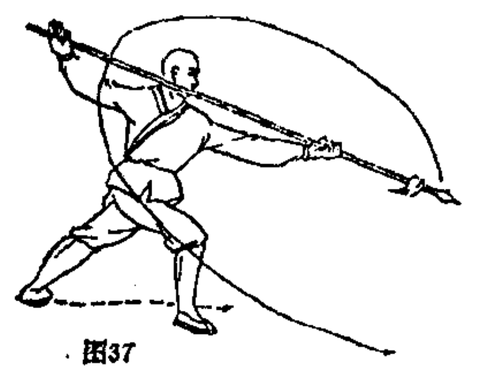


图37

而後兩手移把舞花，左脚向前震脚，與右脚成并步，同時兩手向下滑把，握杆頭向前斜扎，槍鋒向下，下方點槍，目視槍鋒(圖38)；

隨之左脚向前上一步，體右轉90度，兩手握槍，向右舞花，然後兩手托槍展臂，槍鋒向左，目視右側(圖39)。

(28)**黃龍起風**　兩脚不動，由左向右，兩手倒把，拉槍掄花，眼隨槍頭轉視(圖40)；

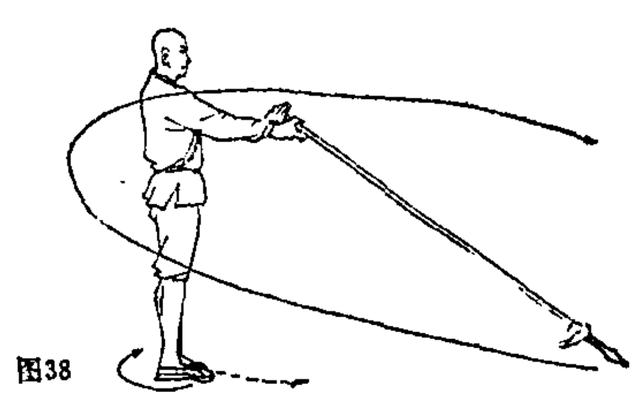


图38

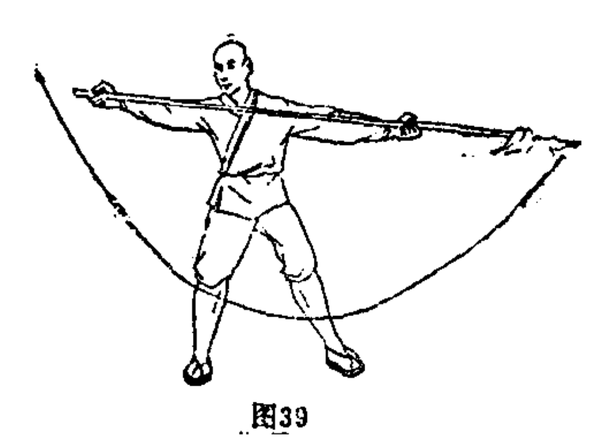


图39

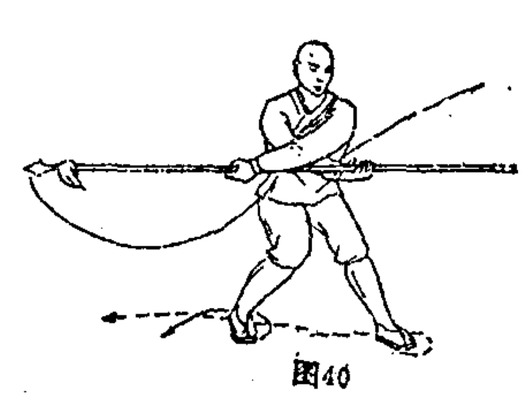


图40

以兩脚爲軸，體左轉270度，左脚向前上一步，同時兩手握槍，隨身舞花轉身後槍杆壓于右腋下，槍鋒向後，目視前方(圖41)。

(29)**黑虎掏心**　右脚向前跳一步，左腿提膝，同時兩手握槍向右舞花，然後提槍由右向左撥槍，目視前下方(圖42)；

而後左脚向前落一步，以兩脚爲軸，體右轉90度，兩腿屈膝半蹲成馬步，同時兩手移把，向前左側直刺，槍鋒向左，目視槍鋒(圖43)。

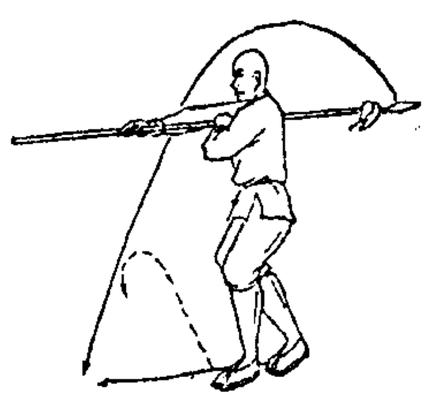


图41

图42

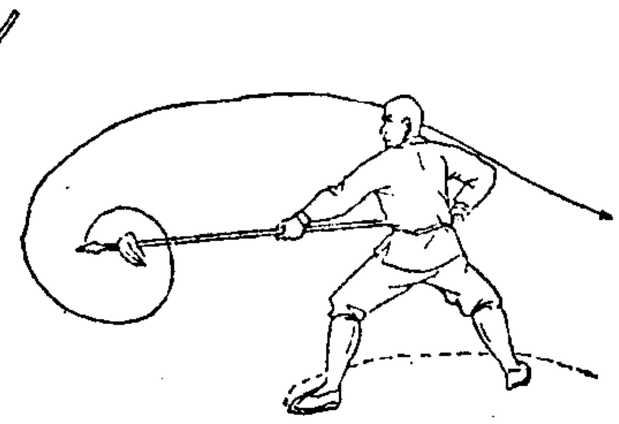


图43

(30)**白虎攔路**　左脚移于右脚前外側，兩腿成叉步，同時向左絞槍，然後兩手倒把半舞花(圖44);

隨之，左脚向左跨一步，同時兩手倒把舞花，然後再倒把托槍展臂前推，目視右側(圖45)。

(31)**金鷄獨立**　以兩脚爲軸，體稍左轉，兩脚向前跳一步，兩手倒把，向左舞花，然後托槍向前斜刺，槍鋒斜向前，目視槍鋒(圖46);

图44

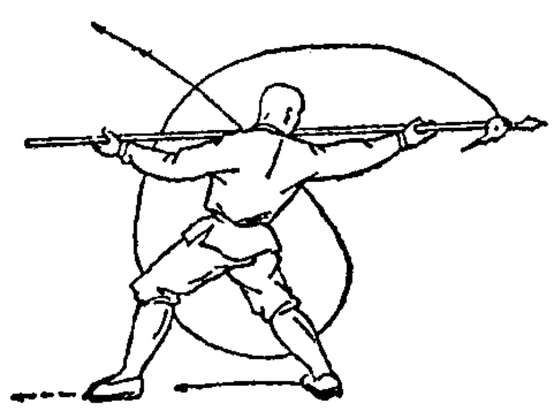


图45

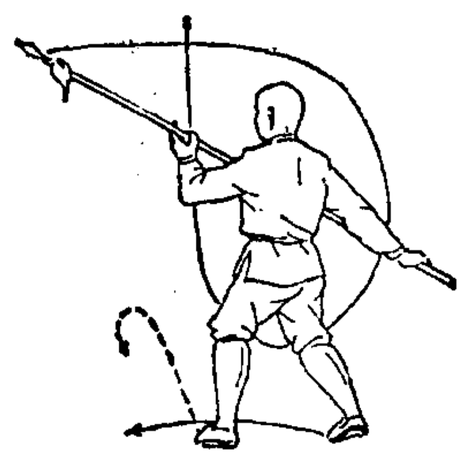
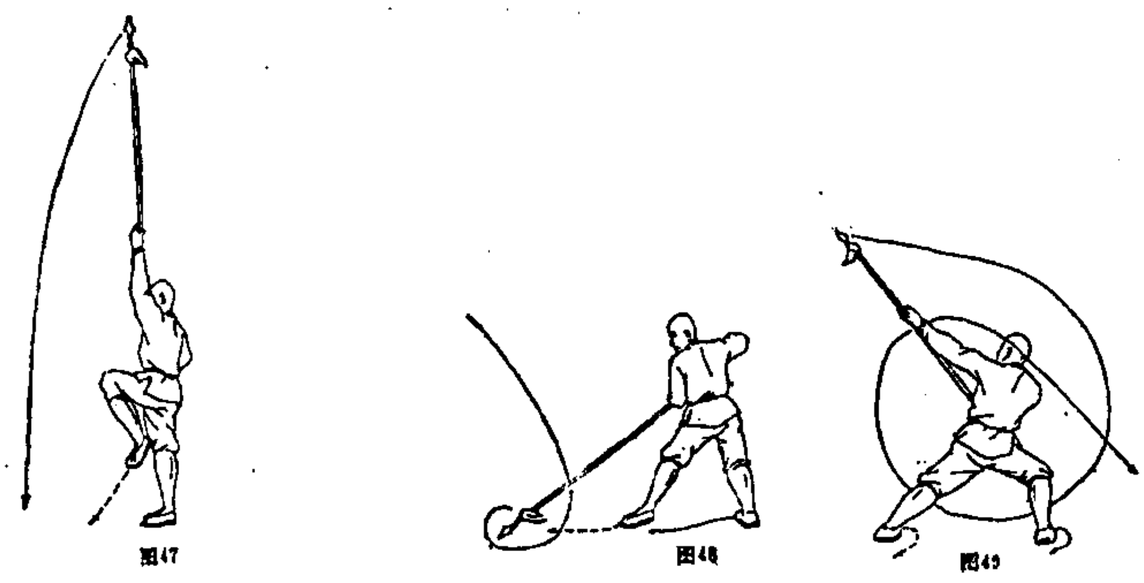


图46

隨之右脚向前上一步，左腿提膝，同時兩手移把向右舞花，然後竪槍上刺，槍鋒向上，目視前方(圖47)。

(32)**雲裏撥打**　左脚向前落一步，脚跟提起成左虛步，同時兩手持槍由上向前下方戳，槍鋒向下，目視槍鋒(圖48);

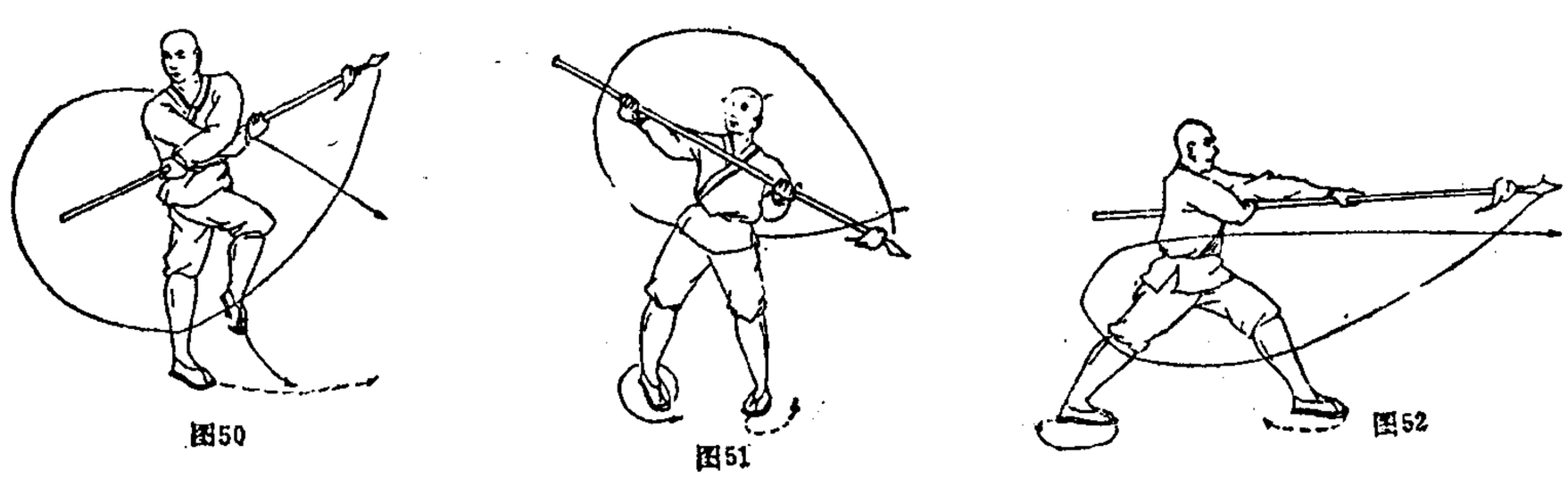
隨之兩脚向前踮跳一步，右腿屈膝，左腿蹬直，兩腿成右横弓步，同時向左絞槍，然後左手向上移把，兩手托槍由下向上，向右撥槍，槍鋒向上，目視槍鋒(圖49)。



(33)旋風轉圈　兩脚碾地，體右轉90度，右脚提膝，同時兩手移把向右隨身舞花(圖50);

隨之右脚向前落一步，左脚向前上一步，體右轉90度，同時兩手移把，隨身向右返左舞花(圖51);

而後兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成大岔步，同時兩手倒把向右舞花，使槍杆轉至身左側，壓于左腋下，目視前方(圖52)。



(34)織女穿梭　兩脚碾地，體右轉90度，兩腿半蹲成馬步，同時兩手倒把半舞花，然後兩手握槍由右向左側横穿，槍鋒向左，目視左側(圖53)。

(35)白蛇吐信　體左轉90度，兩脚向前跳一步，左脚落于右脚前，兩腿成左弓

步;同時兩手握槍向右絞槍,然後向前直刺,槍鋒向前,目視槍鋒(圖54)。

(36)**鐘馗藏劍**　右脚向前上一步,右腿屈有膝,左腿蹬直,兩腿成右弓步,同時兩手倒把,向後搗槍,槍鋒向後,目視前方(圖55)。

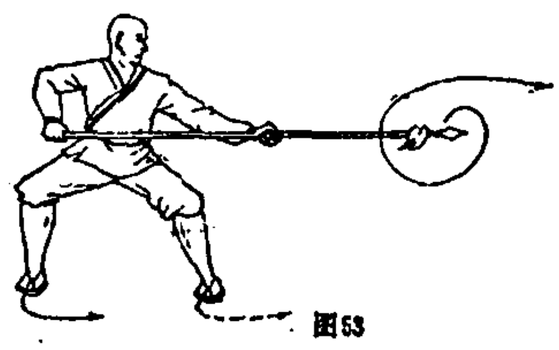


圖53

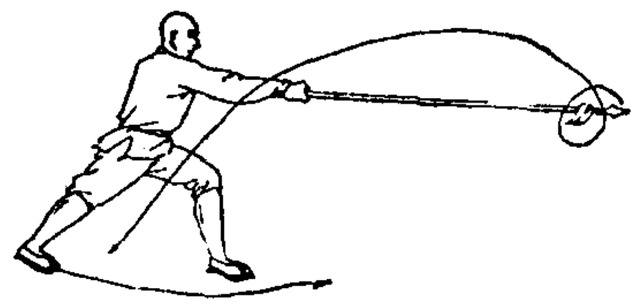


圖54

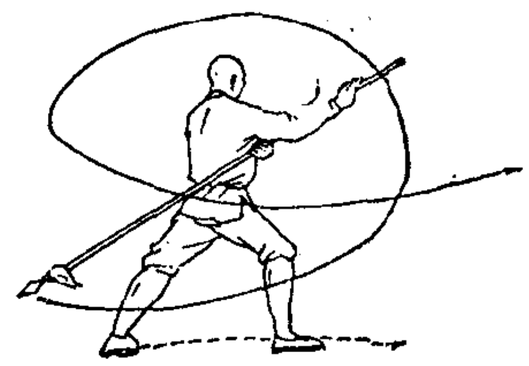


圖55

(37)**黑虎掏心**　左脚向前上一步,兩腿成虛步,同時兩手移的馬向左舞花,然後兩手滑把,向前刺槍,槍鋒向前,目視槍鋒(圖56)。

(38)**僕地視錦**　兩脚向前跳一步,左脚落右脚前、兩腿成左僕步,同時兩手持槍隨身舞花,然後反把向前砸,槍鋒向後,目視槍根(圖57)。

(39)**織女穿梭**　起身,兩腿屈膝半蹲成馬步,同時兩手倒把握槍由右向左側橫刺,槍鋒向左,目視槍鋒(圖58)。

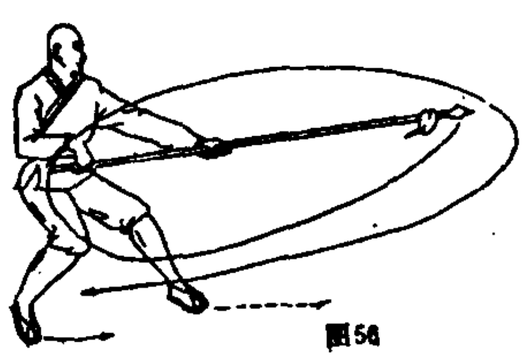


圖56

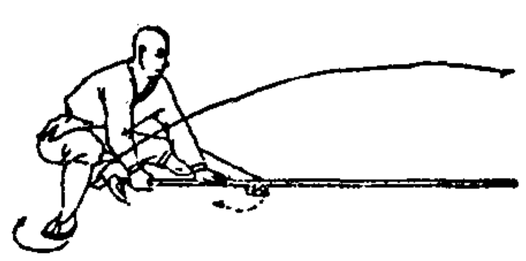


圖57

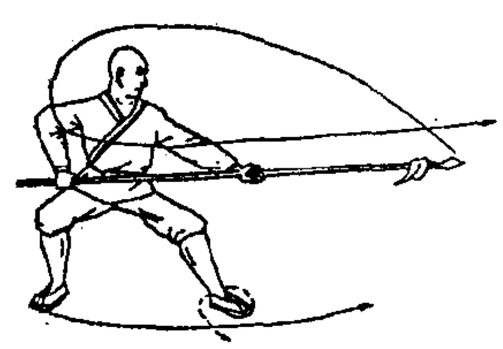


圖58

(40)**枯樹盤根**　兩脚碾地、體右轉90度,右脚向前上一步,兩腿成右弓步;同時兩手換把隨身提槍繞頭雲旋,然後倒把展臂托槍,槍鋒向前,目視槍鋒(圖59);

隨之右手向後滑把,向前猛刺,然後絞槍,左脚前上半步,以兩脚爲軸,體右

轉90度，兩腿成叉步，再全蹲成歇步，同時兩手倒把向右橫刺，槍鋒向右，目視右側(圖60)。

(41)**小鬼推磨**　右脚向右移半步，兩脚碾地，體右轉90度，抬左脚向前上一步，同時兩手握槍向左絞槍，然後向右舞花(圖61);

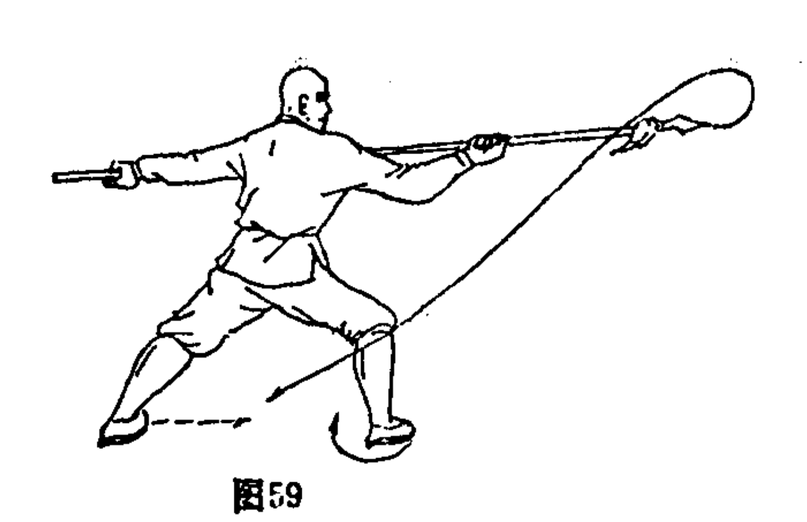


圖59

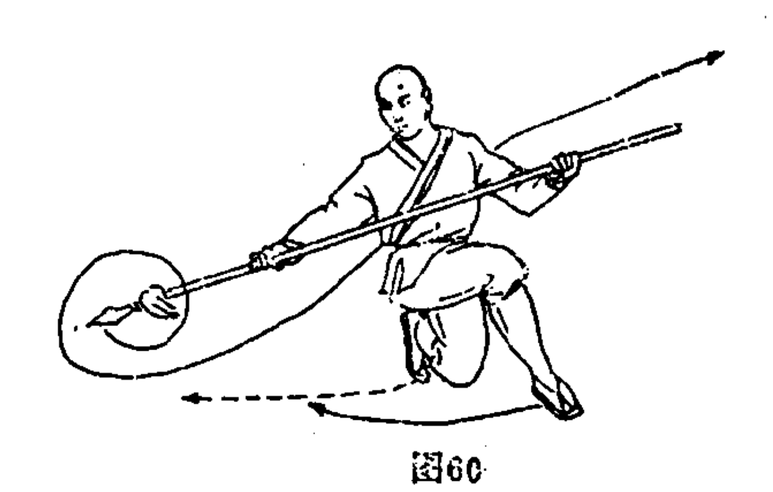


圖60

隨之左脚向前滑半步，兩手倒把舞花，然後兩脚成右弓步，同時兩手握槍由右向左撥槍，槍鋒向左，目視槍鋒(圖62)。

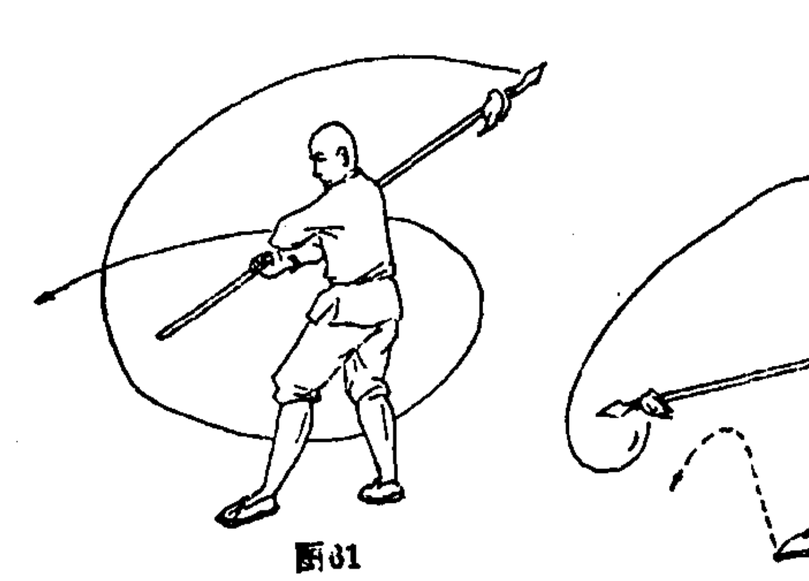


圖61

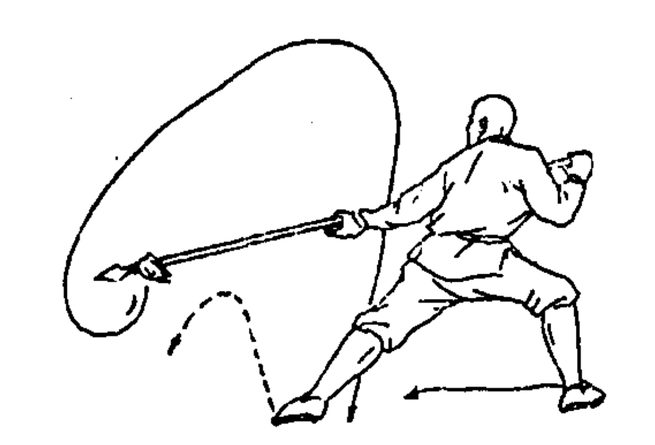
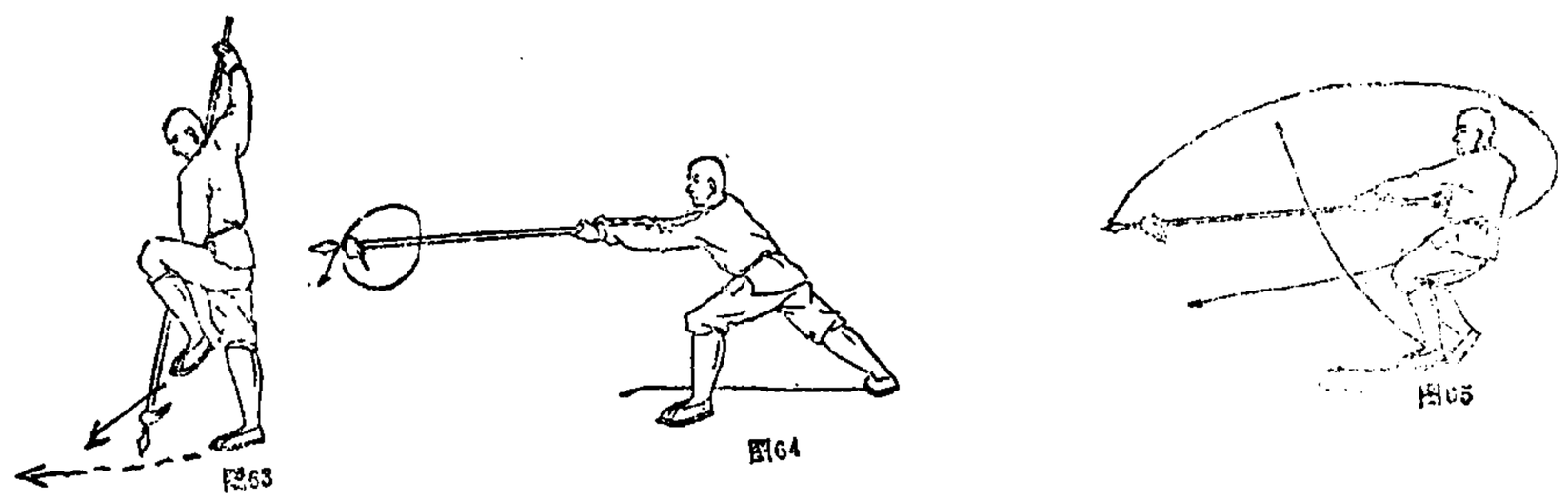


圖62

(42)**白蛇吐信**　兩脚碾地，體左轉90度，右脚向前一步，震脚，左脚提膝，同時由外向內絞槍，然後兩手倒把半舞花，再提槍下扎，槍鋒向下，目視槍鋒(圖63);

隨之右脚向前跳一步，左脚落右脚前，兩腿成左弓步，同時左手向下滑把，繞頭掄槍，然後兩手持槍向前猛刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖64)。

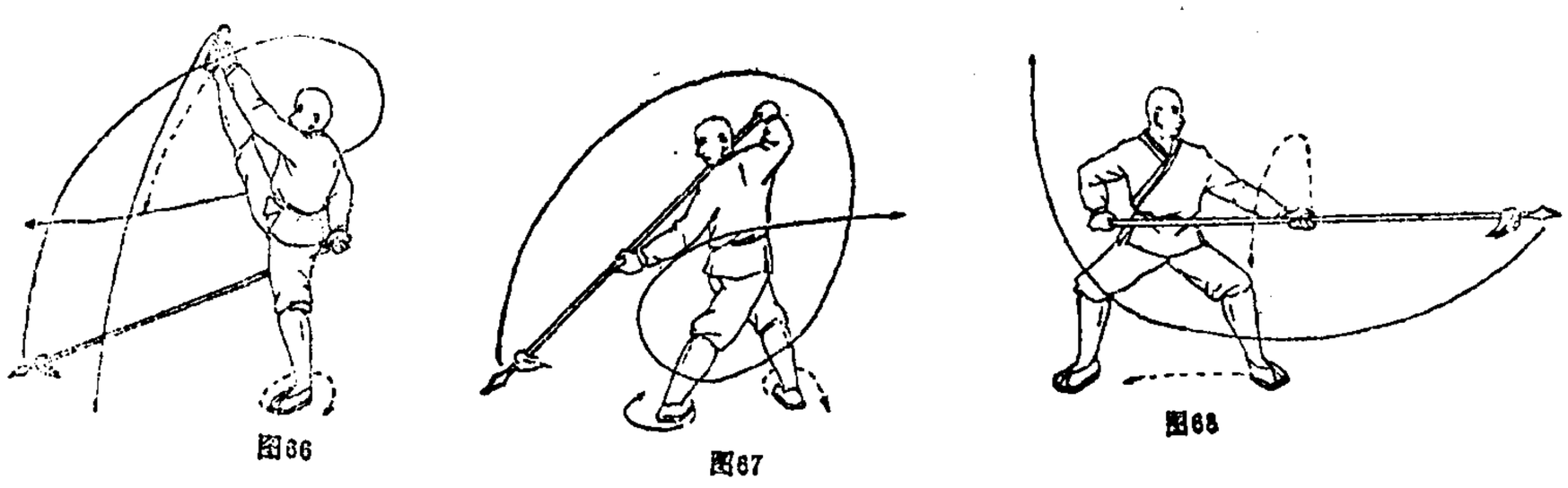
(43)**畫眉上架**　右脚向前一步，落左脚內側，同時兩手握槍向右絞槍，然後向前直刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖65);



隨之左脚向前上半步，右脚向前上方由外向内彈擺，同時左手松把，由外向内拍擊右脚内側，右手持槍向前下方砸，目視前上方(圖66)。

(44)**青龍擺尾**　右脚向前落一步，以兩脚爲軸，體右轉90度，兩腿成叉步，同時右手持槍由前繞頭向後掄槍，隨之左手接把，兩手握槍向左側下方扎，槍鋒向後，目視槍鋒(圖67)。

(45)**織女穿梭**　兩脚碾地，體右轉180度，兩腿屈膝半蹲成馬步，同時兩手倒把舞花，然後由右向左横刺，槍鋒向左，目視左側(圖68)。



收勢　收左脚向内與右脚成并步，同時兩手滑把掄半舞花，然後左手松把，右手握槍，竪于身右側，槍鋒向上，左手由外向上向内往下劃弧，掌附左腿外側，身胸挺直，目視前方(見圖1)。

七　少林長槍

少林長槍是金元時期的覺澤和尚所創編，共有三十九勢。據《少林槍譜》記載：覺澤和尚曾應詔率衆僧赴北國抗金，在一次戰役中，因孤不抵衆，僧死大半，當晚准備繞小道突圍，突然被敵軍攔住去路，在萬分焦急之刻，副教頭覺新道："師兄，愚弟曾得太祖長槍秘技，願意授于衆僧，共同抗敵，以破金兵"。覺澤高興的應允，衆僧得了覺新秘授的太祖長槍三十六招，天亮時，七十八名武僧持槍奮戰，果然大獲全勝。從此，覺澤把覺新秘授的太祖長槍三十六勢，結合自己幾十年習槍之精華，增編至三十九勢，故取名少林長槍。其特點是結構緊嚴，攻疾刺猛，退閃奇驟，變化無窮，單槍技卓，亦有萬夫不擋之勇。

歌訣：

長槍本是澤公傳，三十九勢繚花眼。隨意取杆皆爲矛，出手即招破重關。
澤公見景生絶招，該與菩薩早有緣。起手先施鬼撥扇，任你響馬難脱險。
猴子戲月取妖精，回馬殺槍一霎間。大水屯門堵大江，蘇秦背劍待機還。
扎地穴法斷腿足，仙童吹笛戲呆漢。金鷄獨立避險戈，移山填海埋雄奸。
吕布托戟三分威，仙人擔柴力要全。白蛇弄風虚含實，野馬上槽倒取卵。
聲東擊西扎命穴，出籠立施鷂翻山。鎖喉槍勢往上扎，卧心槍法護膛脘。
鏟妖須施僕地錦，鬼放風筝把敵牽。鷹鬥鷄子須騰空，鐘馗斬劍莫手軟。
仙人摘挑偷取下，翻雲覆雨上下兼。猛槍可闖鴻門宴，黑風入林驟進前。
夜叉探海狠下扎，織女穿梭力在腕。外攔腰勢横掃打，火神分金撥趾爛。
死中求活落灘勢，黑虎偷心刺中脘。孔雀開屏左右顧，一根蛇矛護千險。
長槍真訣言爲盡，牢記在心莫輕傳。

動作順序：起勢，1.小鬼撥扇，2.猴子戲月，3.大殺回馬槍，4.大水屯門，5.蘇秦背劍，6.雲裏撥燈，7.白蛇吐信，8.扎地穴勢，9.仙童吹笛，10.金鷄獨立，11.白蛇吐信，12.移山填海，13.吕布藏戟，14.仙人擔柴，15.扎地穴勢，16.白蛇弄風，17.野馬上槽，18.聲東擊西，19.鷂子翻身，20.扎地穴勢，21.鎖喉槍勢，22.卧心槍勢，23.撲地錦勢，24.小鬼放風筝，25.鷹鬥鷄子，26.鐘馗斬劍，27.仙人摘桃，28.翻雲覆雨，29.闖鴻門宴，30.黑風入林，31.夜叉探海，32.織女穿梭，33.鴻雁展翅，34.外攔腰勢，35.火神分金，36.孤雁落沙灘，37.黑虎偷心，38.野馬上槽，39.孔雀開屏，收勢

起勢　兩足并立，右手持槍，竪于體右側，槍鋒向上，左臂下垂，五指并攏，附于左大腿外側，掌心向裏，身胸挺直，目視前方(圖1)。

(1)**小鬼擺扇**　左脚向左跨一步，以兩脚爲軸，體左轉90度，左腿屈膝，右腿蹬直，使兩腿成左弓步，同時右手持槍向左反右掄槍，當槍行至左側時，左手接把，兩手握槍由右向左擺，槍鋒向左側前方，目視前方(圖2)。

(2)**猴子戲月**　右脚向前上一步，兩腿成右弓步，同時兩手握槍向右絞槍，然後左手脫把，向左側後方展臂擺掌，右手持槍向前上方戳，槍鋒斜向上，目視槍鋒(圖3)。

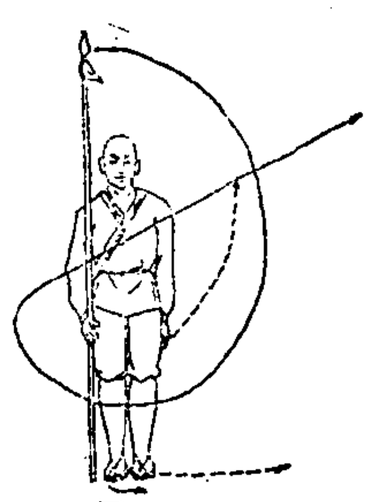


圖1

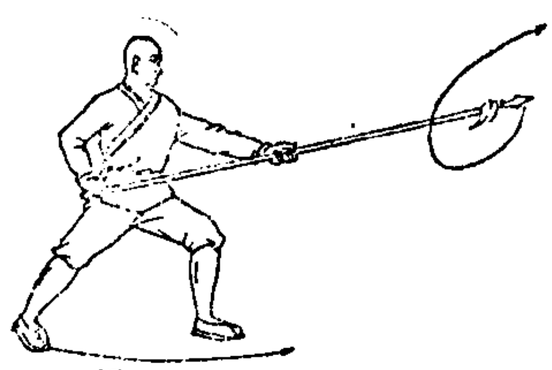


圖2

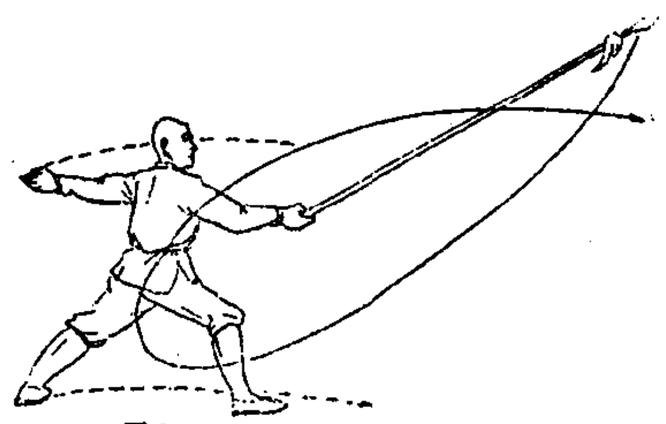


圖3

(3)**大殺回馬槍**　左脚向前上一步，同時右手持槍由前向後，然後左手接把，兩手握槍向前刺(圖4)；隨之右脚向前上一步，兩腿成右弓步，同時兩手握槍向左絞，然後抬槍向後下方斜扎，槍鋒向後下方，目視後側槍鋒(圖5)。

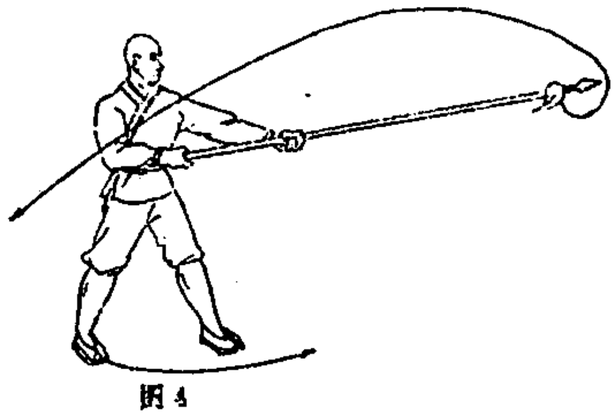


圖4

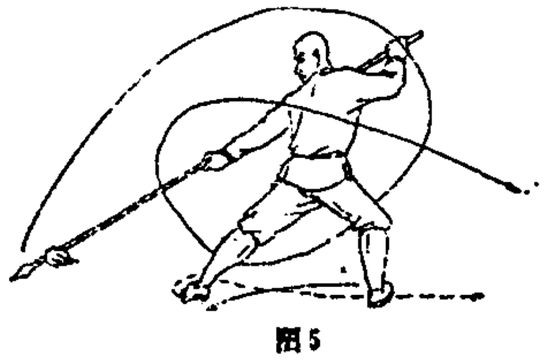


圖5

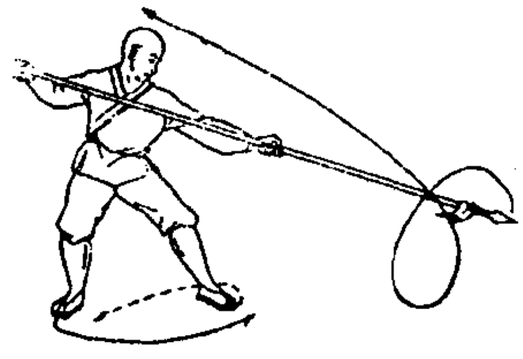


圖6

(4)**大水屯門**　兩脚跳起，向右體轉180度，兩腿落成岔步，同時左手向下滑把，兩手握槍由左向上繞頭往右前方掄槍，然後左手向上滑把，握槍向前推，再向

外撥槍，目視槍鋒(圖6)。

(5)**蘇秦背劍**　以左脚爲軸，抬右脚向左轉體180度，右脚落左脚右側一步，同時兩手握槍向右絞槍，然後兩手向上滑把，挽半花槍背于後，槍鋒向上，目視前方(圖7)。

(6)**雲裏撥燈**　兩脚不動，兩手握槍由後向下往右游槍，然後左手向上滑把，兩手握槍沉鋒，以槍根由後向前上方閃打，槍鋒斜向下，目視杆端(圖8)。

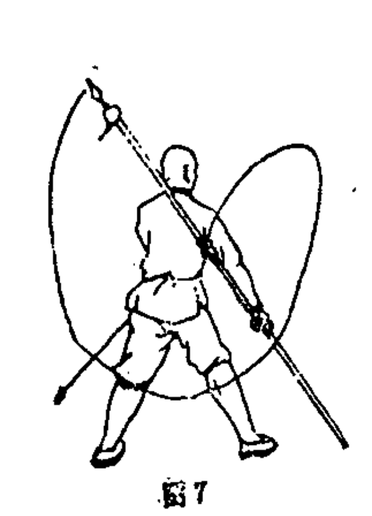


圖7

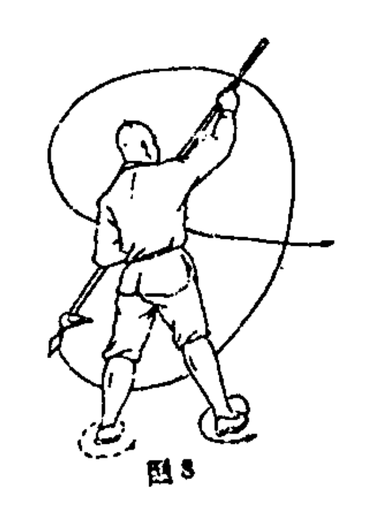


圖8

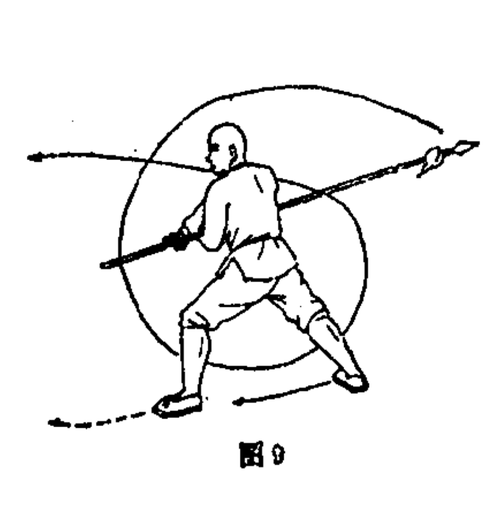


圖9

(7)**白蛇吐信**　兩脚爲軸，體左轉90度，兩腿成左弓步，同時左手向下滑把，兩手握槍舞花(圖9);

隨之兩脚向前踮跳一步，左脚落右脚前，使兩腿仍成左弓步，同時，兩手倒把隨身舞花，然後兩手向後滑把，握槍前刺，槍鋒向前，目視前方(圖10)。

(8)**扎地穴勢**　收左脚提膝，同時兩手滑把由前向上繞頭往後掄槍，然後左手向上滑把，兩手握槍向前下方刺，目視前下方(圖11)。

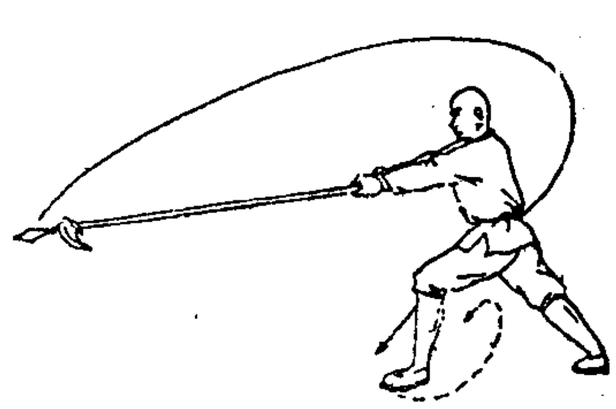


圖10

圖11

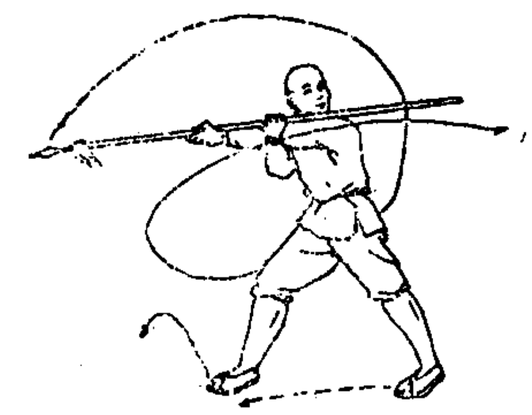


圖12

(9)**仙童吹笛**　左脚向前落半步，右脚再向前上一步，兩腿成右弓步，同時兩手倒把，向前上方游槍，然後縮臂横槍，使杆端向左側戳，高與頸平，槍鋒向前(圖12)。

(10)**金鷄獨立**　左脚向前上一步，右腿提膝，同時兩手倒把，倒掄立花，然後兩手再倒把托槍向前戳根，槍鋒向後，目視槍根(圖13)。

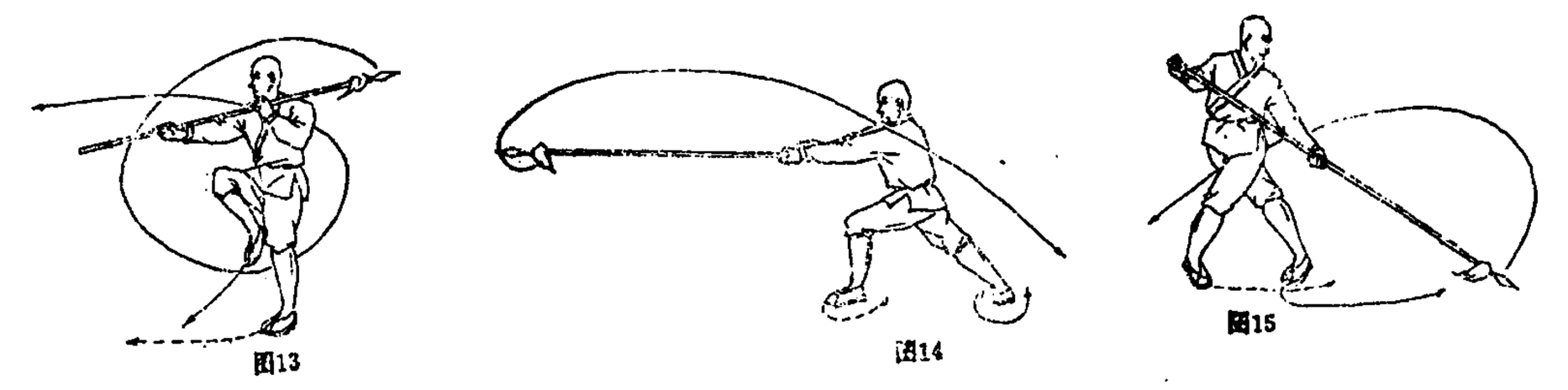


圖13　圖14　圖15

(11)**白蛇吐信**　右脚向前落一步，左脚向前上一步，兩腿成左弓步，同時兩手握槍倒舞花，然後左手向下滑把，握槍由後向前直刺，槍鋒向前，目視前方(圖14)。

(12)**移山填海**　兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成叉步，同時向左絞槍，然後左手向上滑把，兩手托槍隨身向左側下方扎，槍鋒向下，目視槍鋒(圖15)。

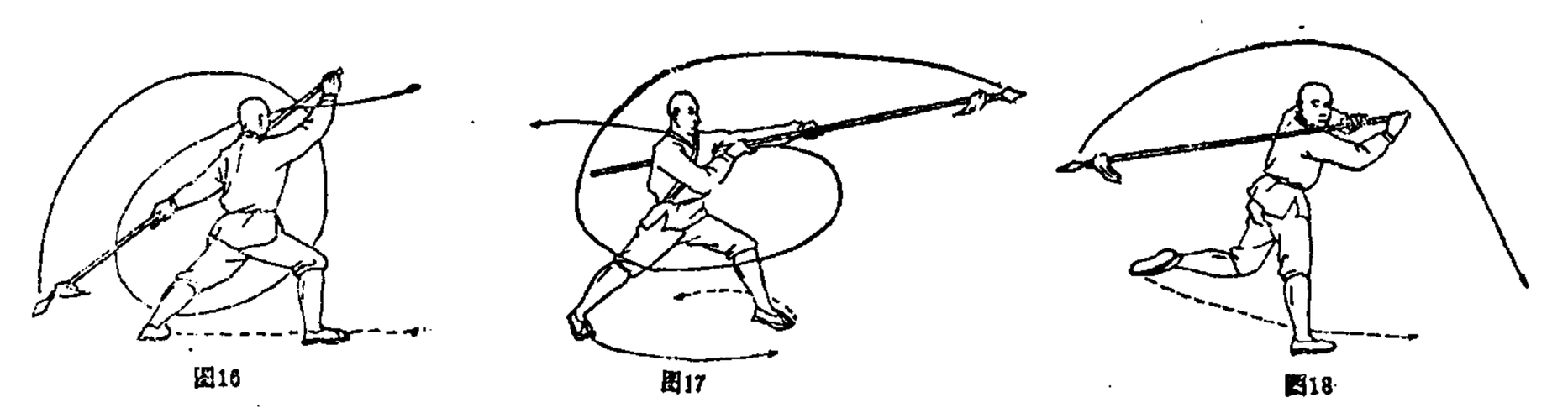


圖16　圖17　圖18

(13)**吕布藏戟**　左脚向左跨一步，以兩脚爲軸，體左轉90主，右脚向前上一步，兩腿成右弓步，同時左手向後滑把，兩手握槍上挑，然後兩手反把，托槍向後

斜刺，槍鋒向後下方，上體向前傾探，目視前方(圖16)。

(14)**仙人擔柴**　左脚向前上一步，兩腿成左弓步，同時兩手脱把，右手持槍由後向前劈，然後左手接把，半舞花(圖17)；

隨之右脚向前跳一步，左腿向後彈蹬，同時兩手倒把舞花，然後兩手向上滑把，抬槍放于右肩上，槍鋒向後，目視右側(圖18)。

(15)**扎地穴勢**　左脚向前落一步，同時兩手握槍由後向上繞頭往前掄劈，然後兩手倒把，兩手架槍，由上向下扎，槍鋒向下，目視前下方(圖19)。

(16)**白蛇弄風**　右脚向前上一步，兩腿成右弓步，同時縮槍向左絞，然後左手向後滑把兩手握槍根向前中上刺，槍鋒向前；上體前探，目視前方(圖20)。

(17)**野馬上槽**　左脚向前上一步，抬右脚向後彈蹬，同時兩手握槍由前向後繞頭反前掄槍。然後左手向前滑把，舉兩臂架槍前扎，槍鋒向前，上體前探，目視前方(圖21)。

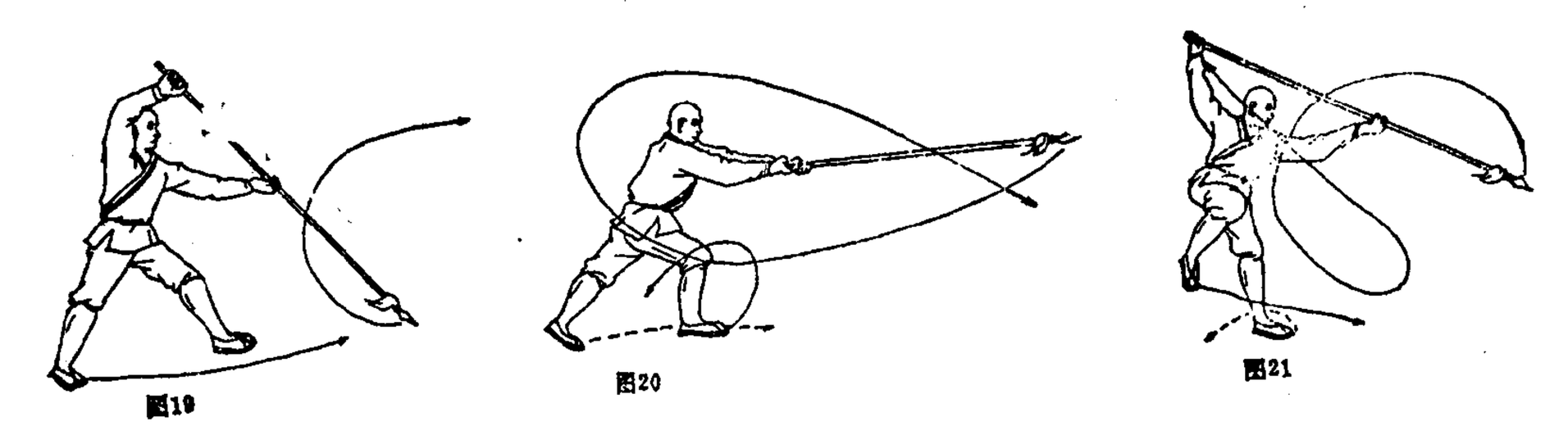


圖19　圖20　圖21

(18)**聲東擊西**　右脚向前落一步，以兩脚爲軸，體左轉90度，兩腿成岔步，同時兩手滑把半舞花，然後倒把，反臂壓槍于右腋下(圖22)；

隨之兩手握槍沉鋒舞花，欲向左刺，當槍頭行至胸前時，倒把向右側下方扎，槍鋒向下，目視左側(圖23)。

(19)**鷂子翻身**　兩脚跳起，左轉體180度，兩腿落成大岔步，同時兩手握槍隨身繞頭掄旋，轉體後兩手倒把，托槍向右横刺，槍鋒向右，目視前方(圖24)。

(20)**扎地穴勢**　以兩脚爲軸，體右轉90度，抬左腿向前提膝，然後右手向後滑把，往上挑槍，再挽槍栽頭下扎，槍鋒向下，目視前方(圖25)。

(21)**鎖喉槍勢**　左脚向前落一步，兩腿成左弓步，同時兩手握槍由下向前上方挑，槍鋒斜向上，目視槍鋒(圖26)。

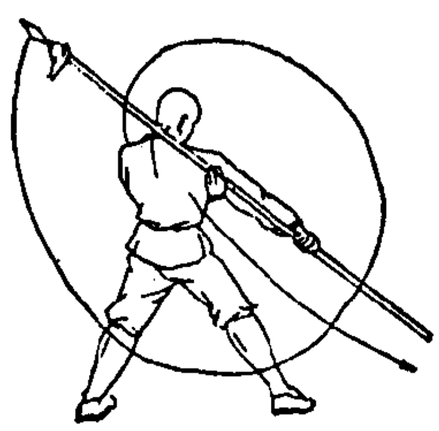


圖22

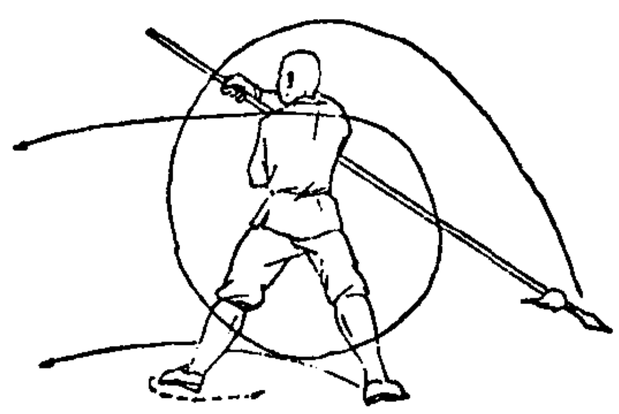


圖23

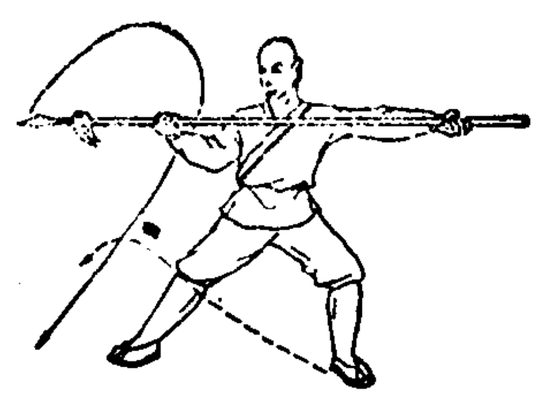


圖24

(22)**卧心槍勢**　右脚向前震脚，左脚後滑，變右脚爲虛步，兩腿微蹲，同時兩手滑把，向左絞槍，然後握槍向前扎，槍鋒向前，目視槍鋒(圖27)。

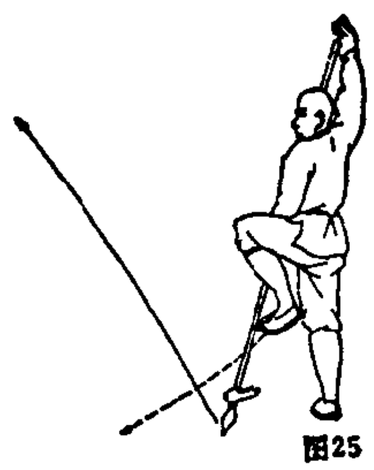


圖25

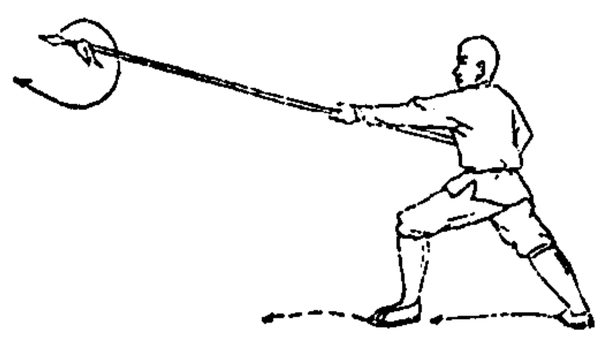


圖26

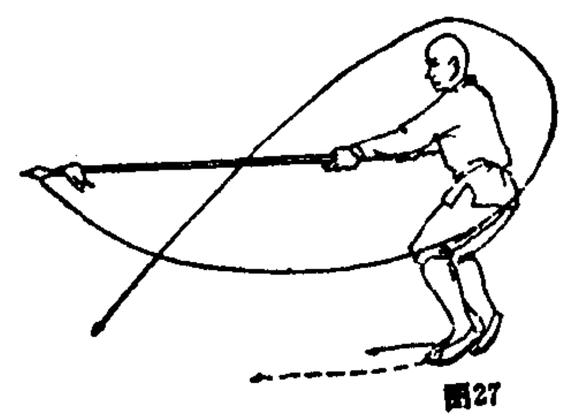


圖27

(23)**僕地錦勢**　兩脚向前跳一步，左脚落右脚前，右腿全蹲，左腿伸直，成左僕步，同時兩手握槍隨身向上繞頭掄旋，然後向前下方劈砸，槍鋒向前下方，目視槍鋒(圖28)。

(24)**小鬼放風箏**　起身，右脚向前震脚與左脚成并步，兩腿微蹲；同時兩手抬槍向前斜刺，槍鋒斜向上，目視前方(圖29)。

25)**鷹鬥鷂子**　兩脚向前上方縱跳一步，右脚向前上方彈踢，同時左手向前滑把，當身體騰空時，兩手握槍由左向右攔打，目視槍鋒(圖30)。

(26)**鐘馗斬劍**　兩脚落地，體左轉90度，兩腿成右横弓步，同時向左絞槍，然後左手向上滑把、握槍由右向左斬槍，槍鋒向左，目視左側(圖31)。

(27)**仙人摘桃**　兩脚向左側横跳一步，兩腿成大岔步，同時左手向後滑把，兩

圖28

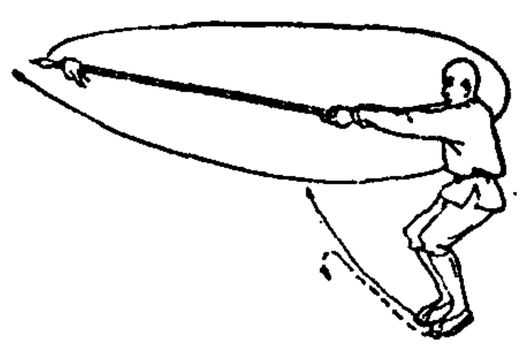


圖29

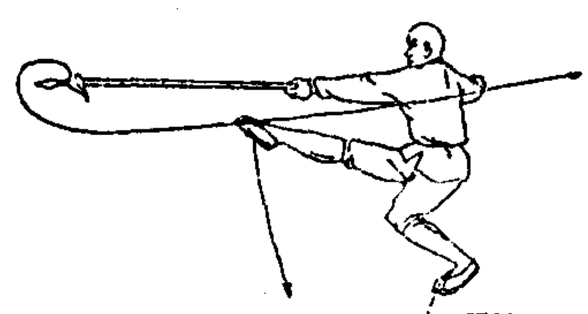


圖30

手握槍向內絞槍，然後倒把，由上向前下壓槍，槍鋒向前下方，目視槍鋒(圖32)。

(28)**翻雲覆雨**　左腿屈膝，右腿蹬直，兩腿成左弓步，同時兩手握槍向左絞槍，然後向前上方斜刺，槍鋒向上，目視前上方(圖33)。

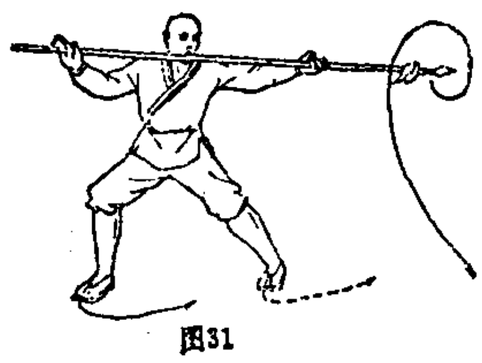


圖31

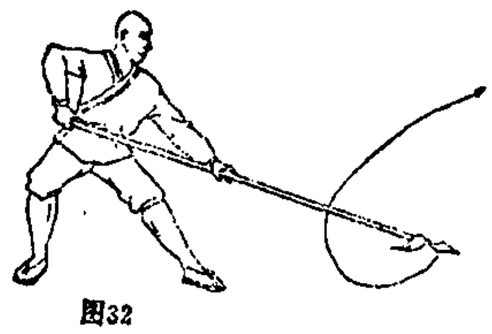


圖32

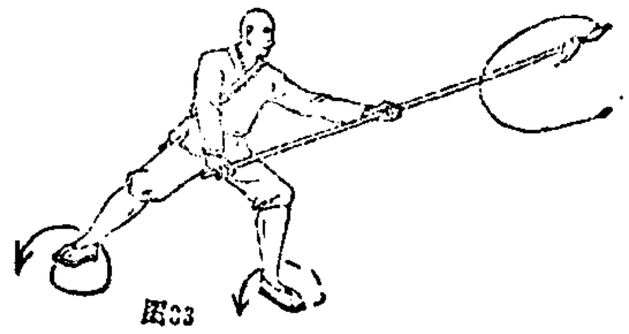


圖33

(29)**闖鴻門宴**　兩脚碾地、體左轉90度，使兩腿成左弓步，兩手向右絞槍，然後左手向後滑把，向前直刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖34)。

(30)**黑風入林**　右脚向前上一步，兩腿成右弓步，同時兩手滑把向上繞頭往後返前掄槍;然後，左手向上滑把，握槍向前斜刺，槍鋒向前，目視前方(圖35)。

(31)**夜叉探海**　兩脚向前跳一步，左脚不落地，向前提膝，同時兩手握槍向右挽半花，然後反把握槍下扎，槍鋒向下，目視槍鋒(圖36)。

(32)**織女穿梭**　左脚下落右脚前一步，以兩脚爲軸，體右轉90度，兩腿屈膝成馬步，同時左手向後滑把，握槍上挑，然後倒把由右向左橫刺，槍鋒向左，目視左側(圖37)。

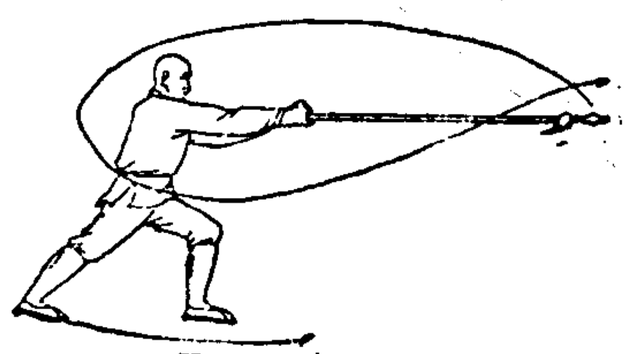


图34

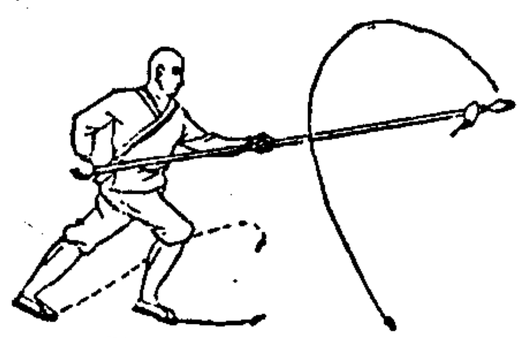


图35

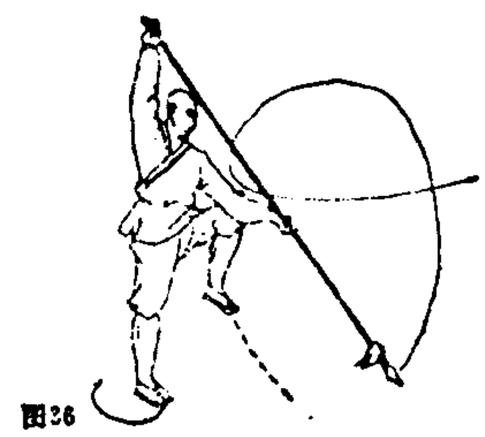


图36

(33)**鴻雁展翅**　轉體90度跳步，轉體後兩腿變成右弓步，同時兩手握槍向上挑，掄半花，然後左手脱把，右手持槍向右側展臂直刺，左手向左展臂亮掌，目視右側(圖38)。

(34)**外攔腰勢**　以右脚爲軸，體右轉45度，兩腿屈膝半蹲成馬步，同時右手持槍由右向左繞頭掄槍，然後左手接把，握槍由右向左側横掃，槍鋒向左，目視左側(圖39)。

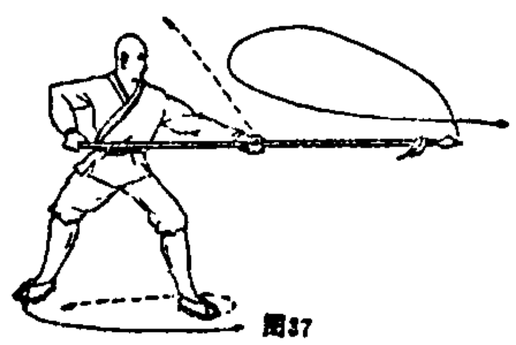


图37

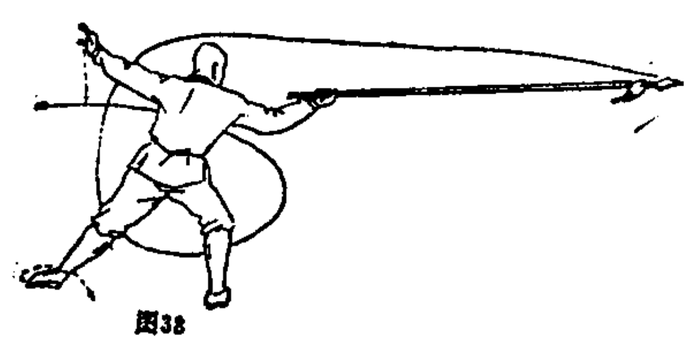


图38

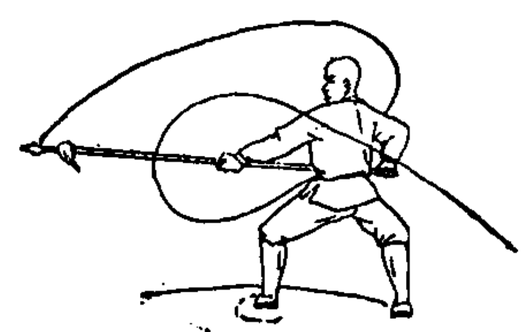


图39

(35)**火神分金**　兩脚碾地，體左轉90度，右脚向前上一步，再以兩脚爲軸，體再左轉90度，兩腿成右横弓步，同時兩手滑把舞花，然後斜托槍向左側下方斜扎，目視右側(圖40);

隨之以兩脚爲軸，體右轉90度，左脚向前上一步落右脚前成左虛步，兩有腿微蹲，同時兩手握槍繞頭向下由右向左撥槍，目視槍鋒(圖41)。

(36)**孤雁落沙灘**　兩脚向前跳一步，兩腿叉開着地，同時向左絞槍，然後兩手

反臂向右滾身斬槍，上體前俯，目視槍鋒(圖42)。

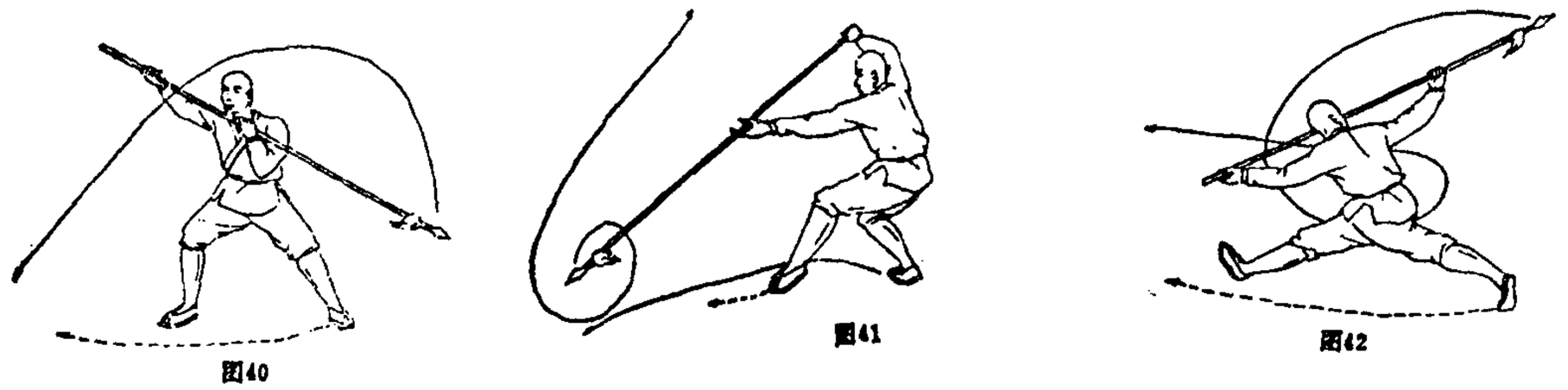


圖40　圖41　圖42

(37)**黑虎掏心**　起身，左脚向前上一步，兩腿成弓步，同時兩手握槍向左劈槍，然後倒把握槍向前刺，槍鋒向前，目視前方(圖43)。

(38)**野馬上槽**　左脚向前跳一步，抬右脚向前彈踢，同時兩手握槍向右絞槍，然後左手向後滑把，握槍前刺，槍鋒向前，目視槍鋒(圖44)。

(39)**孔雀開屏**　右脚向前落一步，以兩脚爲軸，體左轉90度，同時向左絞槍，然後左手脱把，右手持槍向右側展臂刺槍，左手向左展臂亮掌，槍鋒向右，目視右側(圖45)。

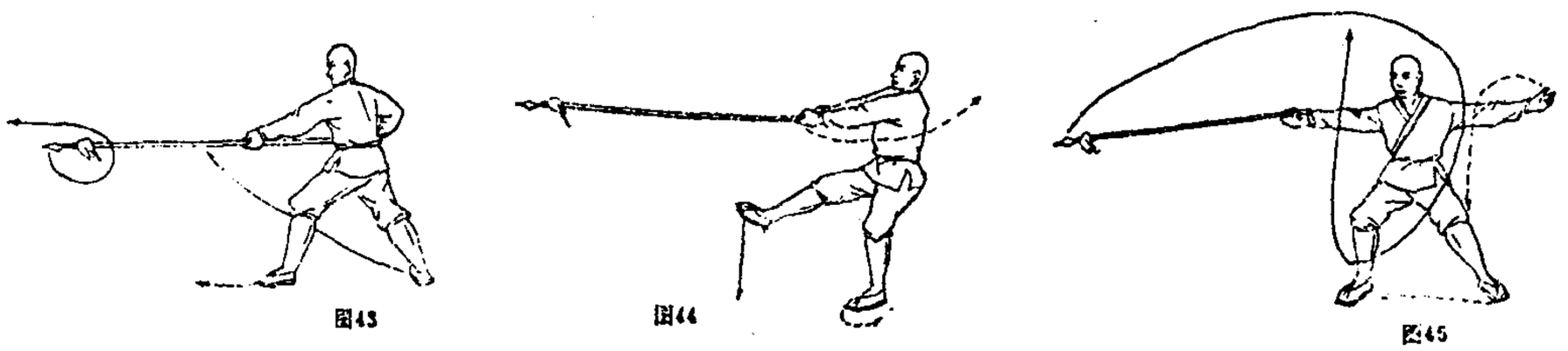


圖43　圖44　圖45

收勢　左脚向内收一步，與右脚成并步，同時右手持槍由右向上繞頭往左掄旋，然後挽花竪槍，緊貼身右側，槍鋒向上；左手由外向内向上劃弧，然後垂臂，五指并攏，附于左大腿外側，身胸挺直，目視前方(見圖1)。

八　少林二十四槍

少林二十四槍是少林武僧根據楊家槍、馬家槍、羅家槍等技法精華所創編的，雖僅有二十四勢，但技法却超群殊奇，襲力難以招架，故又稱聖母槍。二十四槍的特點主要是直攻連刺含回刹，横扎斜下藏根托，向上挑槍偷扎下，下扎槍法取咽喉，襲左兼防右遭襲，襲右兼顧左腋胯，若陷困境虚呵尋，疾騰舞槍突而破，偶陷敵穴實行尋缺，絞紐扎法可勝强。此乃“槍扎一綫，勝則攻連環，左右縮槍，互回穿腹脅，若真弱;聲東擊西，巧虚實，遭重圍，彷鷂騰入雲。”

二十四槍之技法，實乃楊、馬、羅三家槍技之精華，少林槍秘技之大成，真實的展示了神槍、神技之相，眼、技、智、勇、勁之五備，亦神槍之玄妙是也。

動作順序:1.夜叉探海，2.四夷賓服，3.定南針，4.十面埋伏，5.青龍探爪，6.邊攔勢，7.鐵翻竿，8.挎劍勢，9.僕地錦，10.朝天勢，11.鐵牛耕地，12.滴水勢，13.跨龍勢，14.白猿拖刀，15.琵琶勢，16.靈猫捉鼠，17.伏虎勢，18.推山填海，19.鷂子撲鵪鶉，20.太公釣魚勢，21.泰山壓頂勢，22.美女紉針，23.蒼龍擺尾，24.闖鴻門宴。

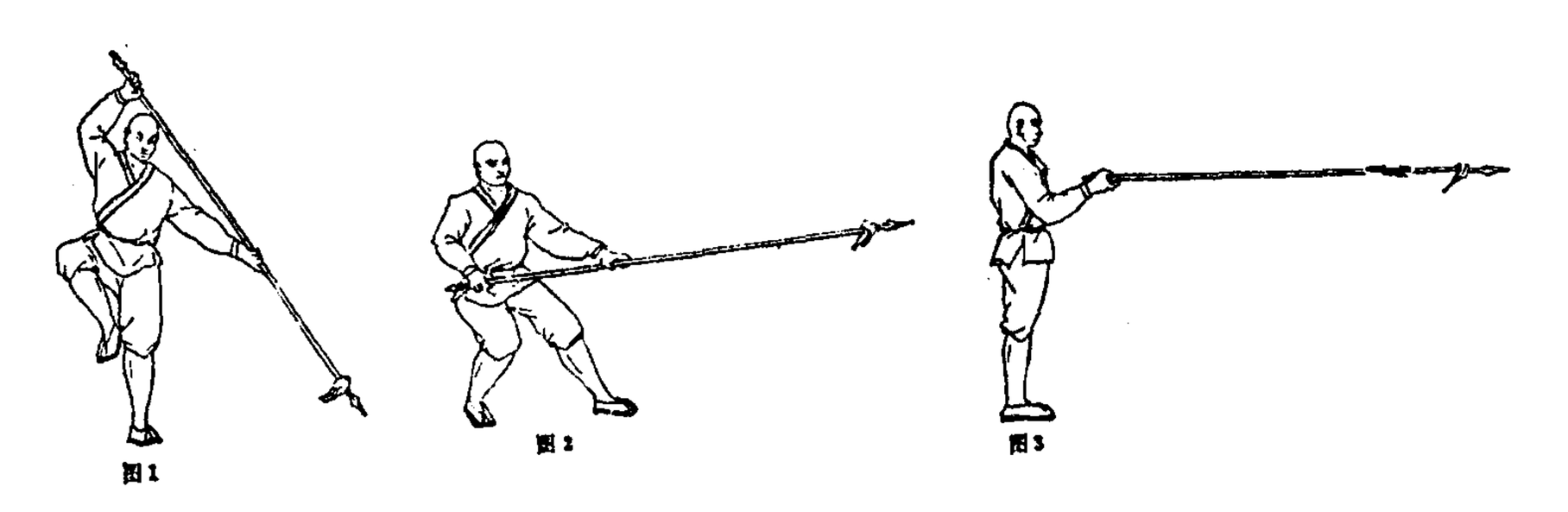
(1)夜叉探海(圖1)

持槍行立、看守之法，遇敵變勢，隨機應用，無不中節。

(2)四夷賓服(圖2)

乃中平槍法，爲六合槍之主，二十四勢之精華，貴在妙變無窮。自古至今諸勢，莫可同其趣。

(3)定南針　指南針，進步指南。(圖3)



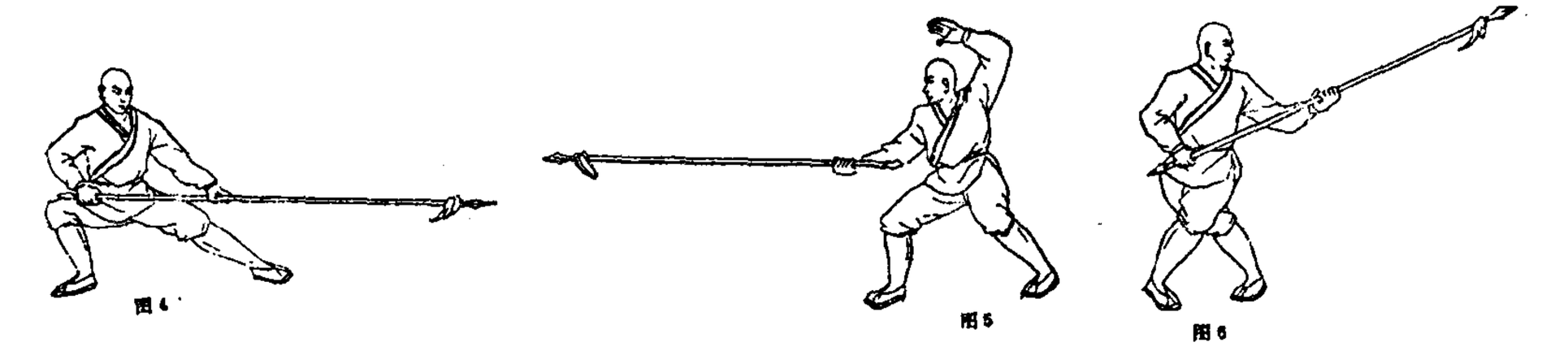
乃上平槍法。其類用近乎中平，而着術不離六合之變。

(4)十面埋伏(圖4)

乃下槍，門户緊于上平，機巧不亞中平，精于此者諸勢可破。

(5)青龍探爪(圖5)

乃孤雁出群槍法。勢勢之中，着着之内，發槍扎人，不離是法。



(6)邊攔勢(圖6)

乃裏把門封閉槍法。守門户有纏、捉、顛、拿、閃、展，倘敵出馬一槍迎，抱着琵琶埋伏。

(7)鐵翻竿(圖7)

乃外把門黄龍點竿槍法。一截二進蛇弄風，捕着鵪鶉不放松，槍頭不落地，落地即爲鐵牛耕地勢。

(8)挎劍勢(圖8)

乃裙攔槍法。大開門户誘他來，遂我中途拿槍扎，他虚我實摇花槍，他實我虚崩退救。

(9)僕地錦(圖9)

乃地蛇槍法。起手急刺，高來直扎。即靈猫捉鼠法。

(10)朝天勢(圖10)

乃上擎下取槍法。摇旗掃地鐵牛耕，哪怕他拖刀詭計。

(11)鐵牛耕地(圖11)

乃急搗槍法，硬去硬回莫欺，唯有此槍無空，他能伏閃吾槍，再使黑龍出洞。

圖7

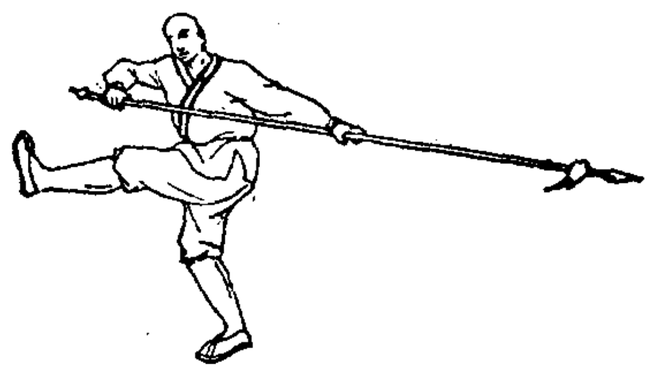


圖8

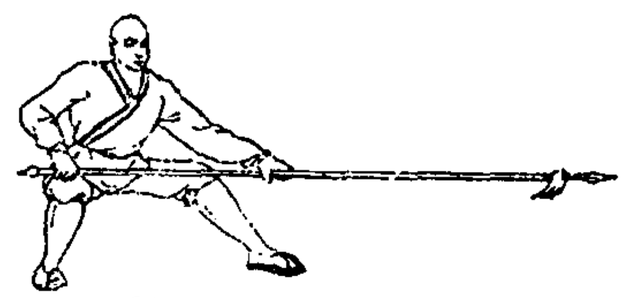


圖9

(12)滴水勢(圖12)

乃提顛之法。順手鳳點頭，披撲中取巧，進勢用騎龍，出可崩救勇，若還破低勢，難同伏地槍。(右脚尖點地，身稍前傾)。

圖12

圖11

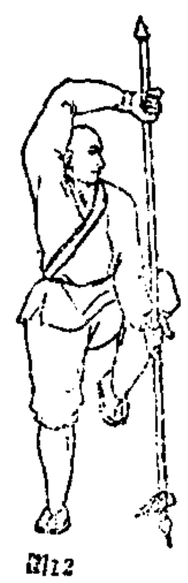


圖12

(13)跨龍勢(圖13)

乃拗步槍法。進有撥草尋蛇，退有邊攔救護，梨花滚袖似穿梭，四面是槍雲罩霧。

(14)白猿拖刀(圖14)

乃佯輸詐敗槍法。逆轉硬上騎龍，順步纏、攔、崩、靠。

(15)琵琶勢(圖15)

乃白牛轉角槍法。上夾鈎崩進挫，中來滚剁挨拿；下來提櫓快如梭，得手青龍探爪扎。

圖13

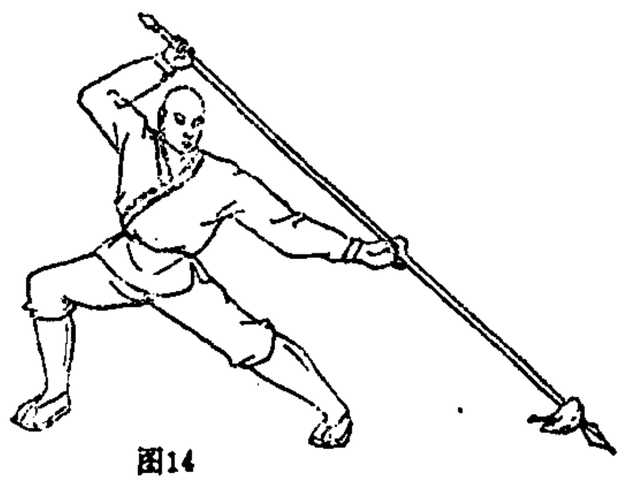


圖14

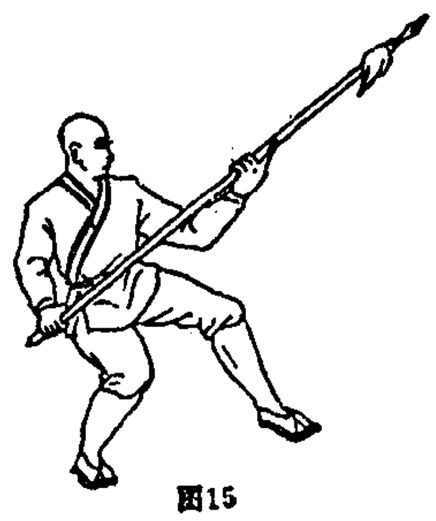


圖15

(16)**靈猫捉鼠**(圖16)

乃無中生有槍法。進步虛下撲纏，敵槍動使梨花，遇壓挑天衝打。

(17)**伏虎勢**(圖17)

乃六封槍法。斜倒硬上如風，退閃提攔纏捉，他如壓卵又朝天，我施鐵掃迎對接靠。

(18)**推山填海**(圖18)

乃護膝槍法。高來摇旗挨捉，低來鐵掃帚顛提，中來如箭有虛真，可用鐵牛耕地勢。

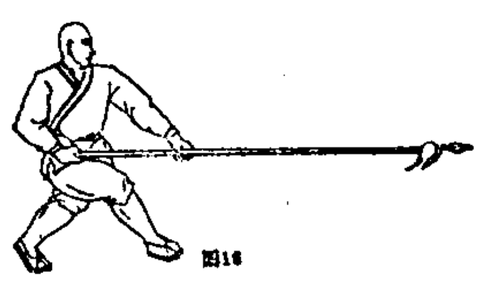


圖16

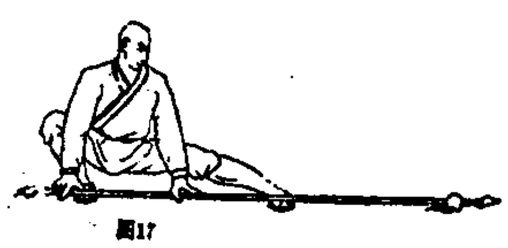


圖17

圖18

(19)**鷂子撲鵪鶉**(圖19)

乃撥草尋蛇槍法。高接屈用纏拿，逢中披擦直過，倘他崩退把槍還，滚手中平一剁。

(20)**太公釣魚**(圖20)

乃麾旗槍法。諸勢可破，輕挨緩捉，順敵提拿，進退如風，剛柔相濟。

(21)泰山壓頂(圖21)

乃鷹捉兔之法。勢雖高發,身中變異,任他埋伏地蛇衝,我用麾旗掃地。

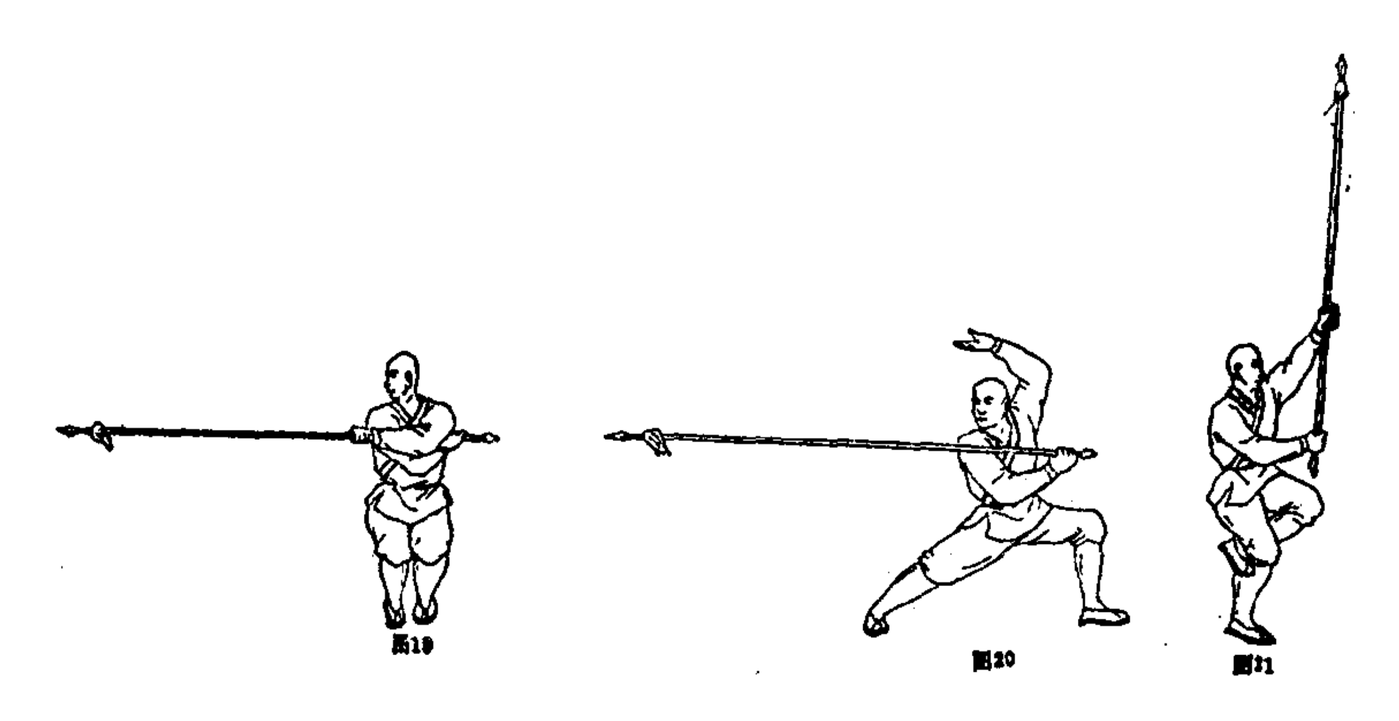


圖19　圖20　圖21

(22)美女紉針(圖22)

乃盡頭槍法。好破地蛇,防他顛提,起手鳳點,披閃直截。

(23)蒼龍擺尾(圖23)

乃崩退救護法。電轉風回,驚散梨花閃展。

(24)闖鴻門宴(圖24)

乃拋梭槍法。身隨槍進,閃剁坐格,捉攻破上。經曰:六直妙在其中,用長貴短,用短貴長,此藝中妙理,短而長用者,謂可破敵長,長入短不中,則反爲攻所誤。

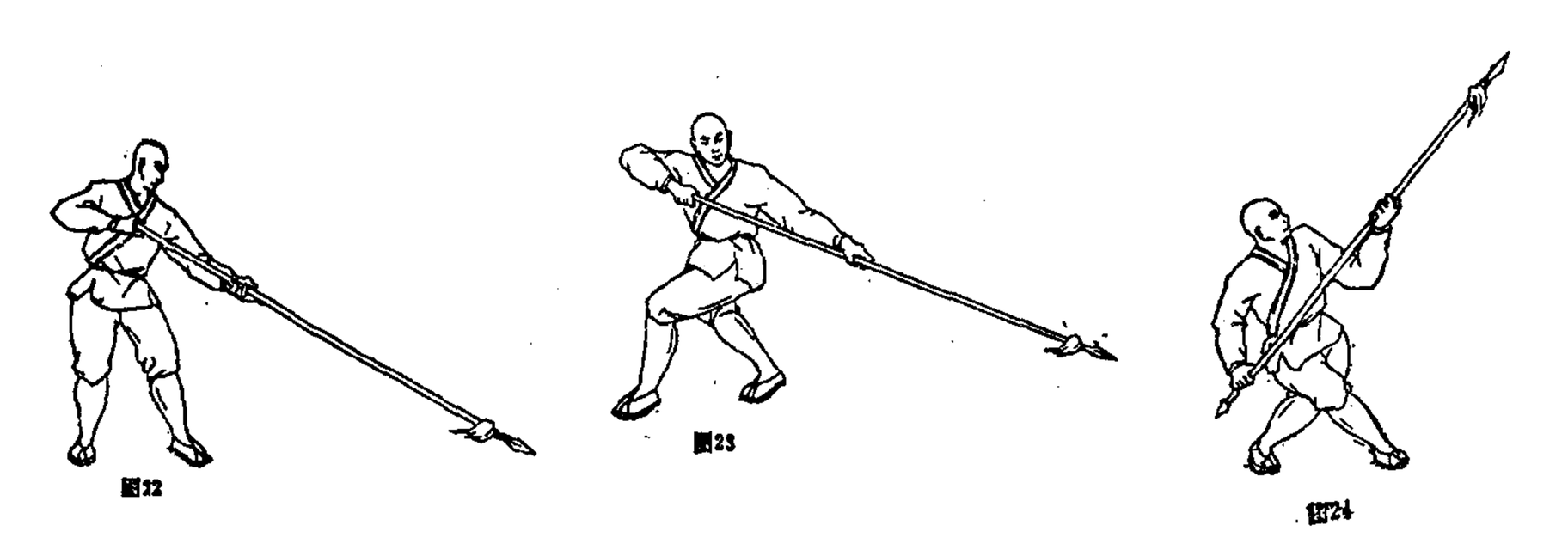


圖22　圖23　圖24

九　少林六合槍

據《少林槍譜》記載:少林六合槍是宋代福居和尚根據十八家武林高手在少林寺所交流之槍術精要和楊羅馬三家槍術之精華，又結合自己之槍技而創編，專門爲提高衆僧槍術實戰本領的對練套路，共有三十六勢，細分六回，也稱六合，輪流主攻，互回偏正，却有練技、練智、練戰和健身之益。

少林六合槍在技法方面的主要特點是通過二人交槍，顯現出少林槍術每勢每招的攻法和防法，即你刺我一槍，我出槍防之、抵之，你另出新招，我應手抵之，依式依勢類推，全套路概如此也。在刺法方面，采用刺、挑、攔、撥、撩、戳、打、紐、絞等，在戰略上采用以攻爲主、攻防兼備，敵進强者我退，敵退者我攻之戰術，使其全套路顯得生動緊奏，逼真有趣，富有實戰性。

歌訣

六合槍法澤公傳，三路槍法破天關。頭路亦名鎮山槍，大呵一聲將出山。
烏龍入洞毒七巧，側耳聽風塞聞源。白雲罩頂取首級，白鶴伸頂啄猿咽。
夜叉探海撥蓮脚，金鷄獨立巧移山。玉女穿梭如流星，青龍戲珠摘鳳眼。
鳳凰奪窩盤中争，過步背槍待機緣。懷中攬月巧摘桃，花裏藏枝可斷腕。
仙子折蓮取花梗，舞花亮槍隨風轉。巧刺眼沙尋骨扎，門裏藏炮破脅腱。
蜈蚣僕草開肝腸，金鷄獨立露紅顔。指地爲剛盤底根，孤雁出群一箭穿。
草裏藏花玄中妙，二郎擔山力無邊。轉身絞槍合眼法，取花斷根剿下盤。
回馬殺槍疾中疾，破陰槍招開底泉。弄霧成雨虚含實，絞腸沙勢破肚爛。
背後扎槍最難防，金魚穿倉疾中然。縮身格槍尋良機，舞花對槍護玉衫。
鷄子翻身展翅飛，魯班棚梁架泰山。青龍戲珠成滴漏，蝎子翹尾起毒烟。
三十六槍招招奇，戰法實旨亦真言。

動作順序:預備勢，1.烏龍入洞，2.側耳聽風，3.白雲罩頂，4.白鵝伸項，5.夜叉探海，6.金鷄獨立，7.玉女穿梭，8.青龍戲珠，9.鳳凰奪窩，10.過步背槍，11.懷中攬月，12.花裏藏枝，13.仙子折蓮，14.舞花背槍，15.巧刺眼沙，16.門裏藏炮，17.蜈蚣撲草，18.金鷄獨立，19.指地爲剛，20.出群孤雁，21.草裏尋花，22.二朗擔山，23.轉身交槍，24.取花斷根，25.大殺回馬槍，26.破陰槍，27.弄霧成雨，28絞腸沙，29.背後扎槍，30.金魚穿倉，31.縮身格槍，32.舞花對槍，33.鷄子翻身，34.魯班棚梁，35.青龍戲珠，36.蝎子翹尾，收勢

預備勢　甲(黑鞋者)乙相距二丈，足立八字，右手握槍，左手握拳，抱于腰間，身胸挺直，目視對方(圖1)。

(1)**烏龍入洞**　甲以左弓步、兩手握槍，向乙眉中印堂穴猛刺；乙先以左弓步上擋槍，然後前上一步成右弓步，同時沉槍砂刺甲右手(圖2)。

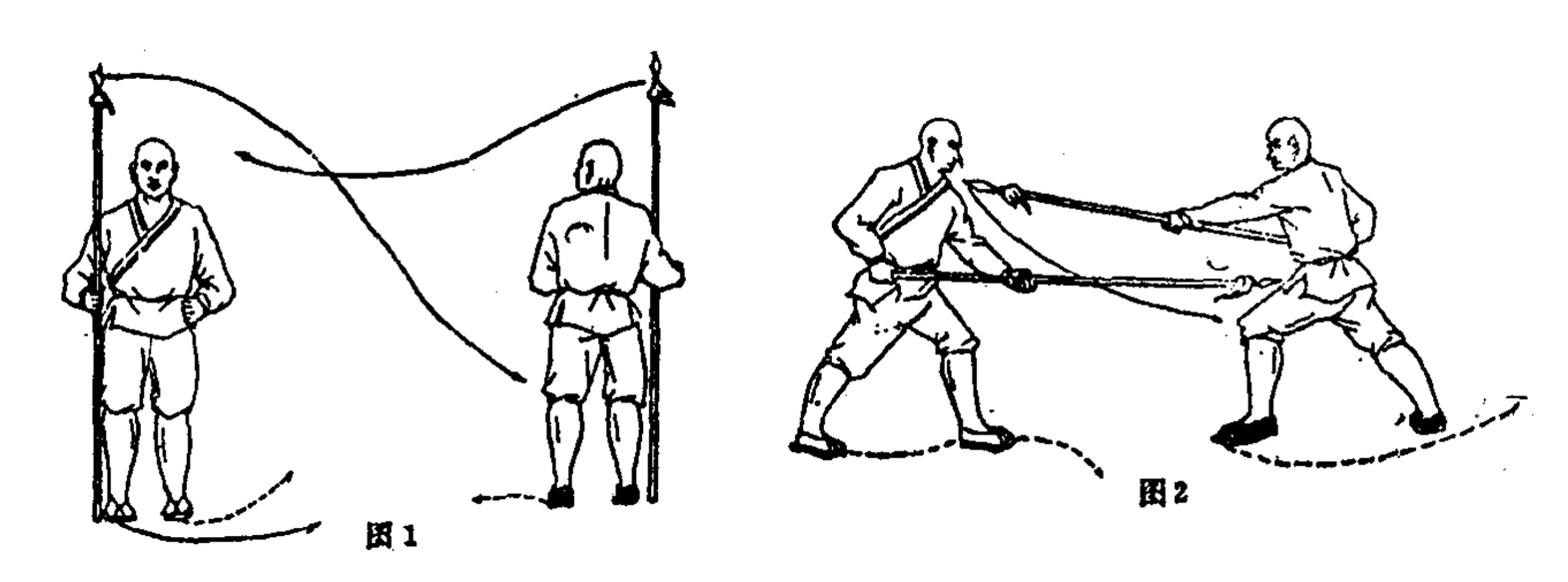


图1　图2

甲左脚後退一步，變爲右弓步，同時向左撥槍；乙左脚前上一步，變爲左弓步，同時揚槍鋒刺甲鼻部(圖3)。

(2)**仙耳聽風**　甲左弓步向右滚槍，然後向上刺乙面部；乙左弓步不變，抬槍擋住(圖4)。

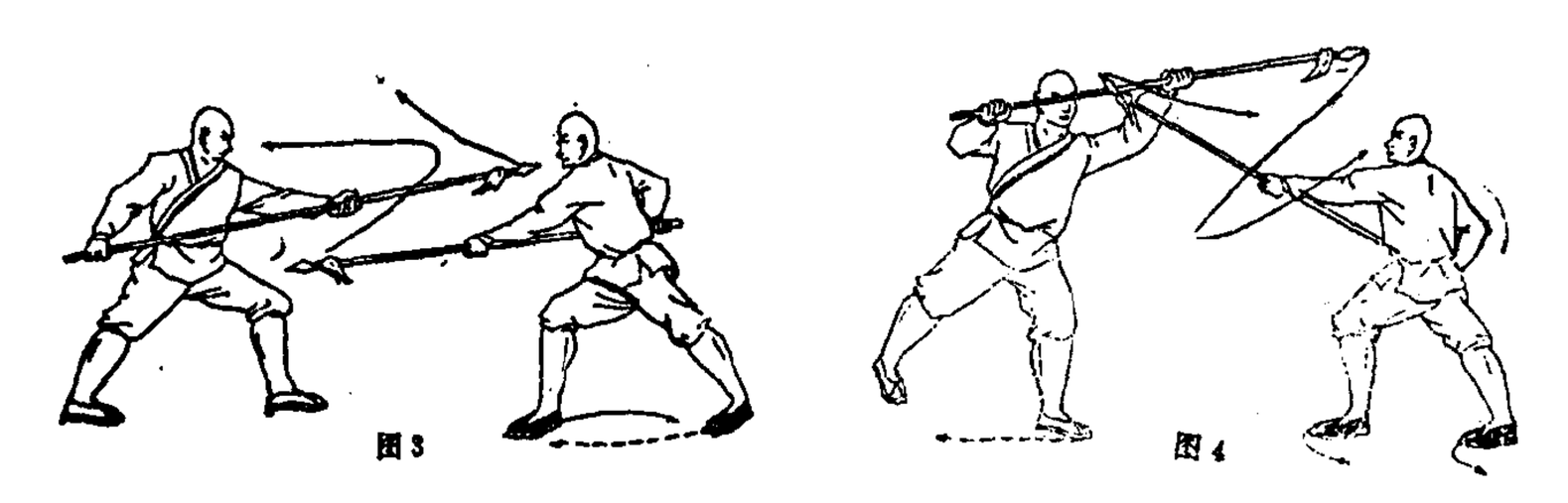


图3　图4

乙左脚向右倒一步，使兩腿成叉步，同時抽槍向甲耳門穴扎去；甲兩脚碾地，體向左轉90度，使兩腿成叉步，同時反把向外撥槍(圖5)。

(3)**白雲罩頂**　乙兩脚向左跳一步，使兩脚成縱馬步，同時抽槍，猛向甲頂門刺去；甲兩脚速向後跳退一步，落成馬步，兩手用力向下壓乙上刺之槍(圖6)。

(4)**白鵝伸項**　甲兩脚不動、體左轉90度，使兩腿成左弓步，同時抽槍向前刺

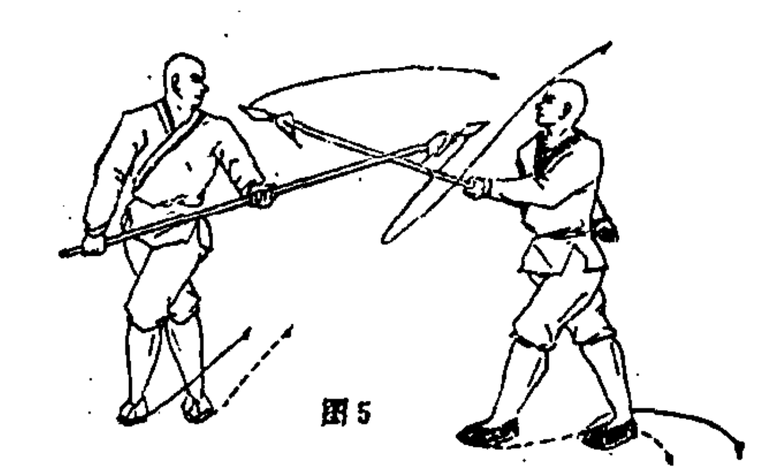


图5

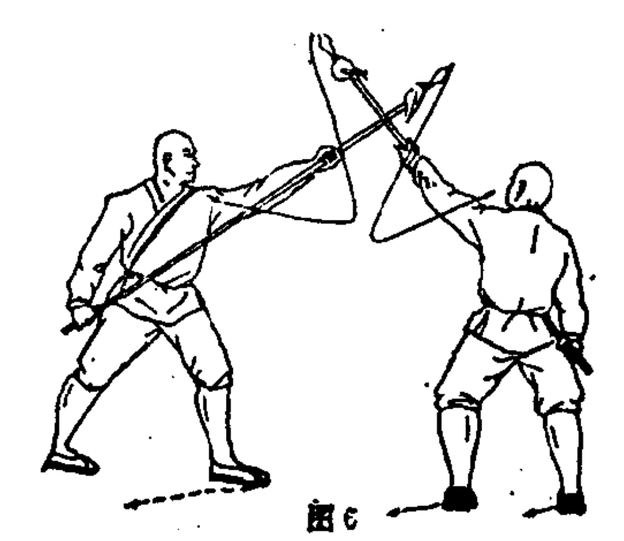


图6

乙咽喉;乙左脚移于右脚右側一步,使兩腿成叉步,急抽槍,向甲頦下猛刺去(圖7)。

(5)**夜叉探海**　甲兩脚不動,變成左僕步,同時反槍壓下乙槍,然後隨力變,乙右脚向右挪一步,然後舉右臂沉左把,向前下扎甲左脚面(圖8)。

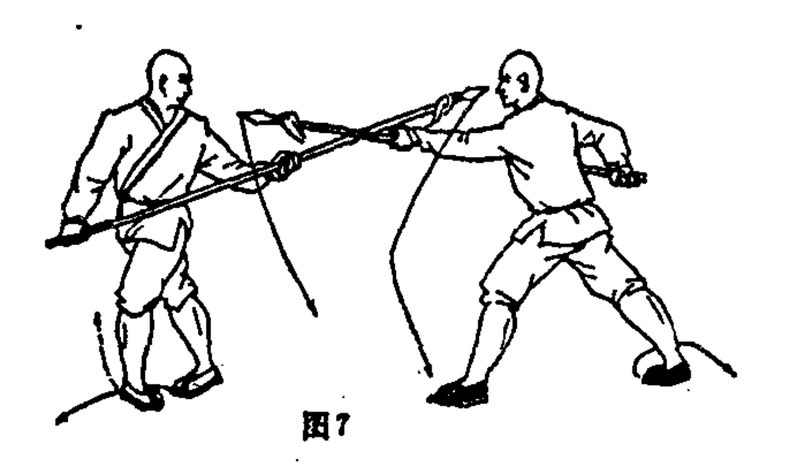


图7

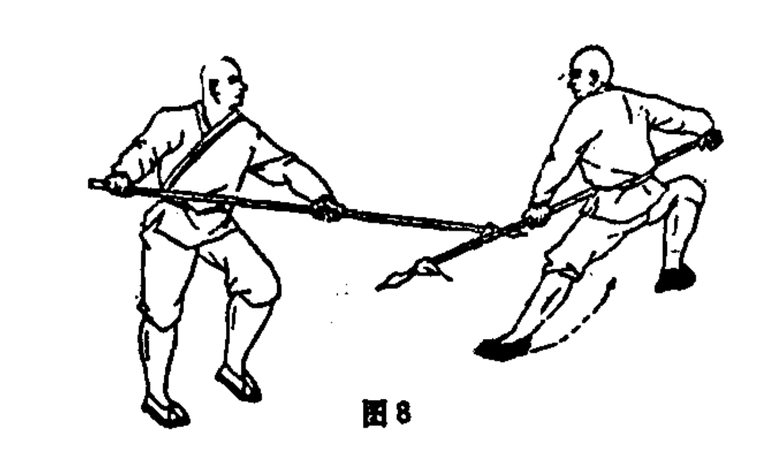


图8

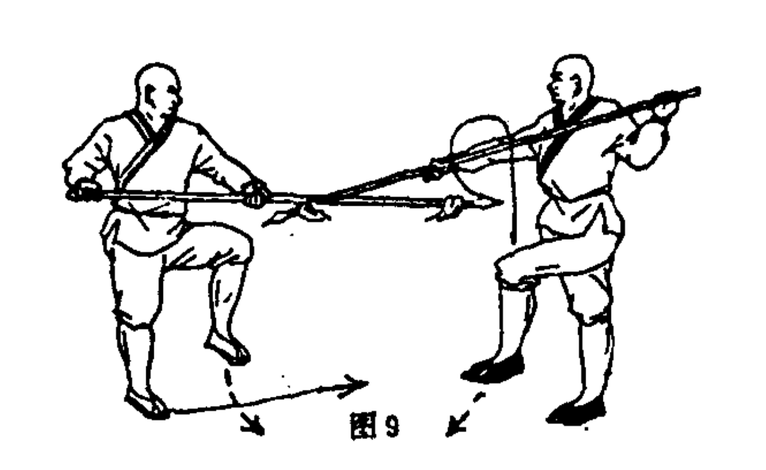


图9

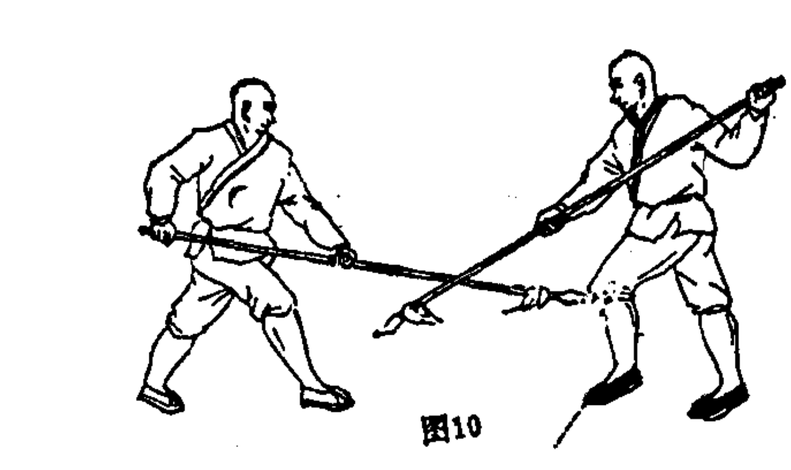


图10

(6)**金鷄獨立**　甲左腿提膝，然後換把，抽槍下撥乙槍(圖9);

乙抽槍，兩脚向左側前方跳一步，落成右弓步，同時出槍下刺甲脛骨，甲左脚落地，沉槍擋之(圖10)。

(7)**玉女穿梭**　甲左脚向前挪半步，使兩腿成左弓步，同時雙手握槍向乙腰部扎(圖11);

乙兩脚向左側跳一步，使兩脚落成左弓步，同時兩手換把，持槍由右向左横刺甲左腿脛骨(圖12)。

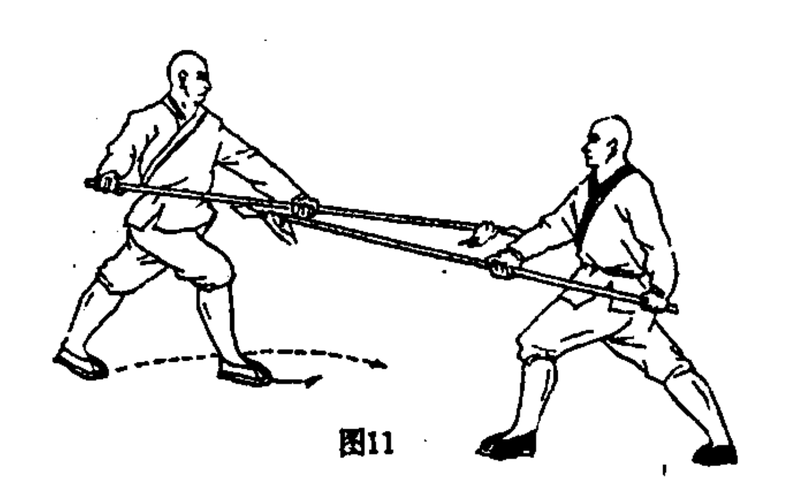


图11

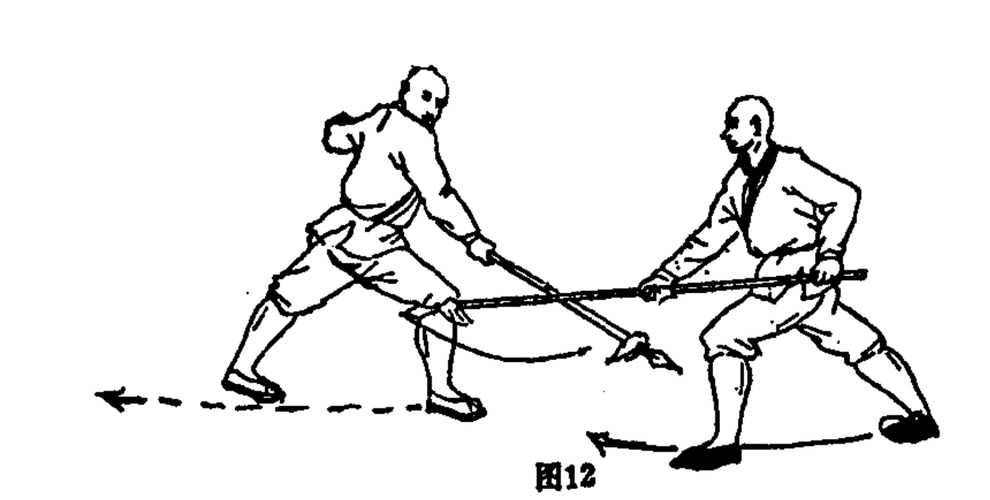


图12

(8)**青龍戲珠**　甲身向後仰，同時左脚後退一步，使兩腿成右弓步，兩手滑把向後撥乙進犯之槍(圖13);

乙急抽槍，然後左脚移于右脚外側，使兩腿成叉步，同時兩手變把，抬槍上刺甲眼睛(圖14)。

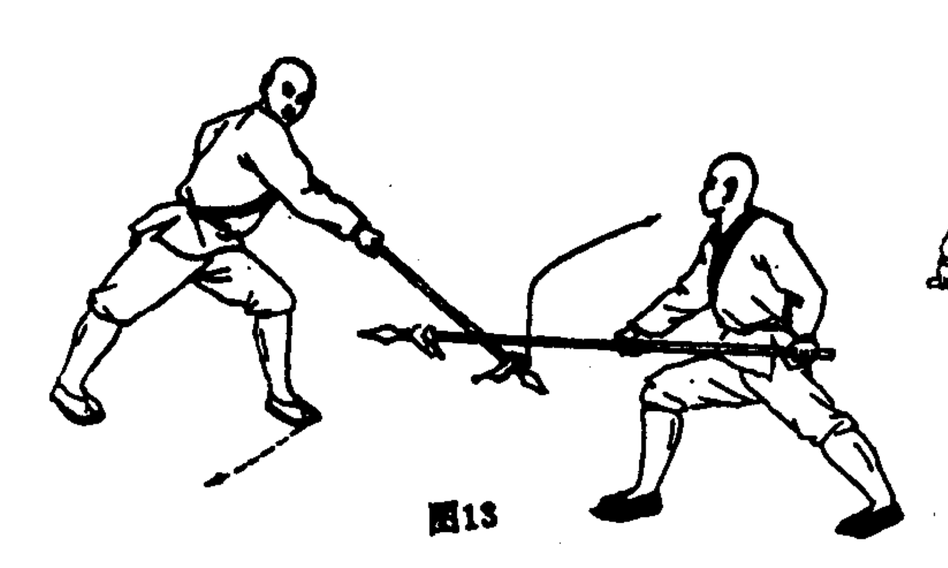


图13

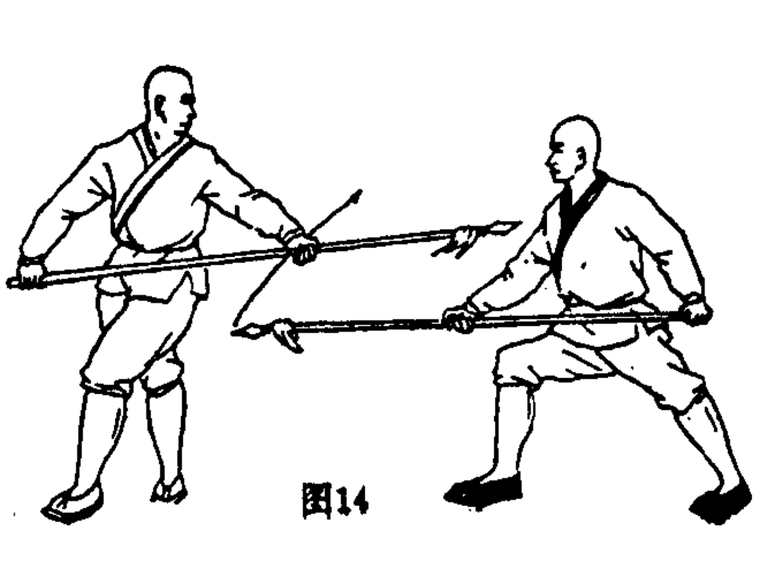


图14

(9)**鳳凰奪窩**　甲兩手握槍向外崩槍(圖15);

乙右脚向右移一步使兩腿成馬步,然後兩手換把,握槍猛刺甲肚腹(圖16)。

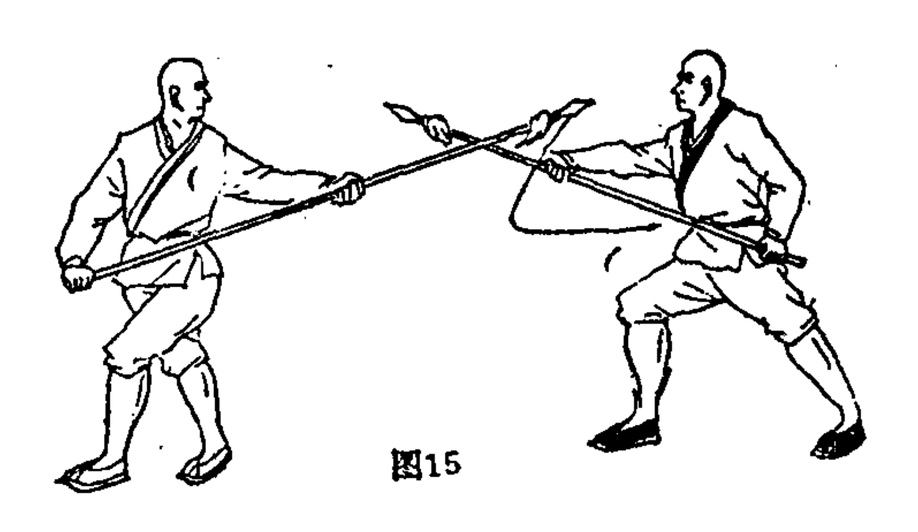


图15

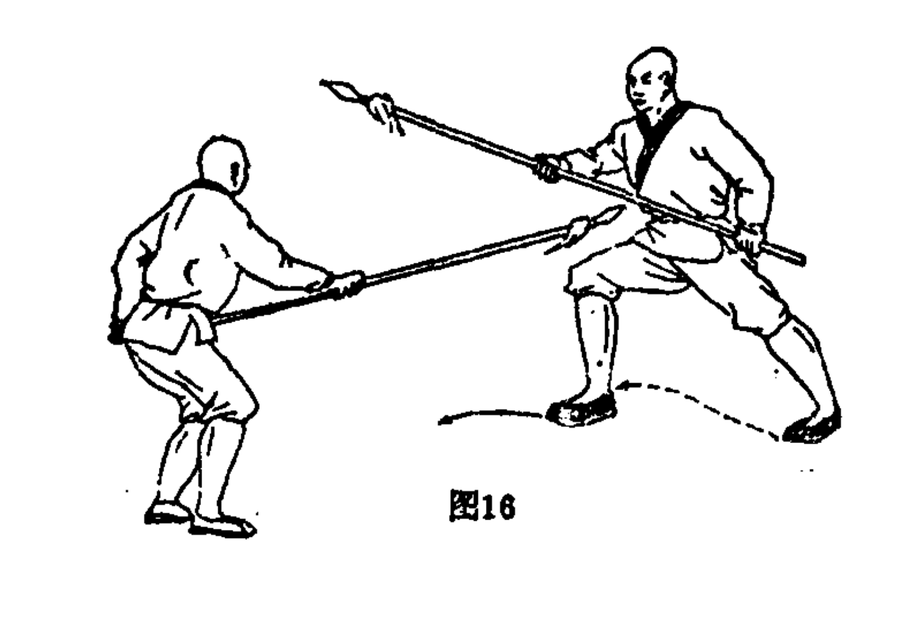


图16

(10)**過步背槍**　甲乙各自先抬左脚,後抬右脚向前連上三步,然後兩脚碾地,各自體向右轉180度;右脚變成右虛步,同時舞花,轉身背槍,兩腿微屈,左掌向前推出,掌心向前目視對方(圖17)。

(11)**懷中攬月**　甲兩脚向前縱跳一大步,兩腿成右弓步,同時兩手握槍向乙顫中穴猛刺;乙左脚向右側上一步,使兩腿成叉步,上體向左側傾斜,同時向上挑甲來槍,然後反把刺甲心口(圖18)。

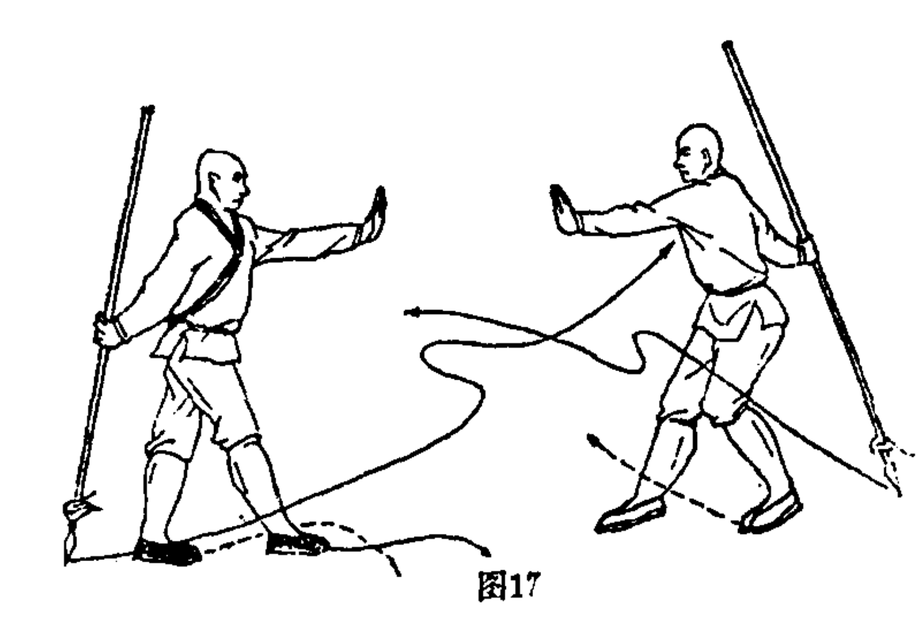


图17

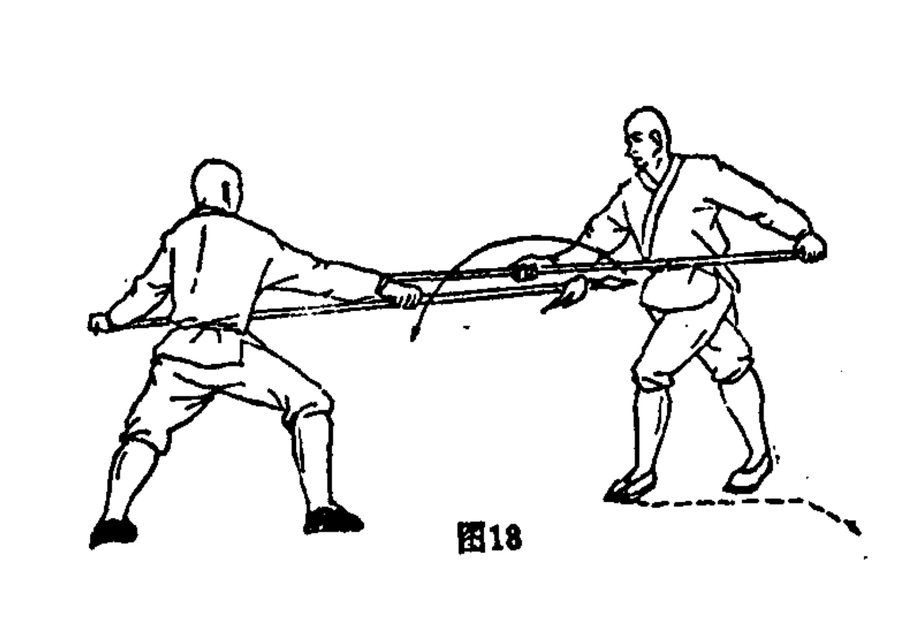


图18

(12)**花裏藏枝**　甲上體向右側一閃,持槍向下壓住乙槍;乙急抽槍,左脚移于右脚左後側一步,使兩腿成右弓步,同時,兩手滚臂滑把,向前偷刺甲左手(圖19)。

(13)**仙子折蓮**　甲右腿後移半步,同時反腕扭臂滚槍擋住乙來犯之槍;乙兩

脚向前半步，使兩腿成右大弓步；同時抽槍滚臂向前下刺甲左腿(圖20)。

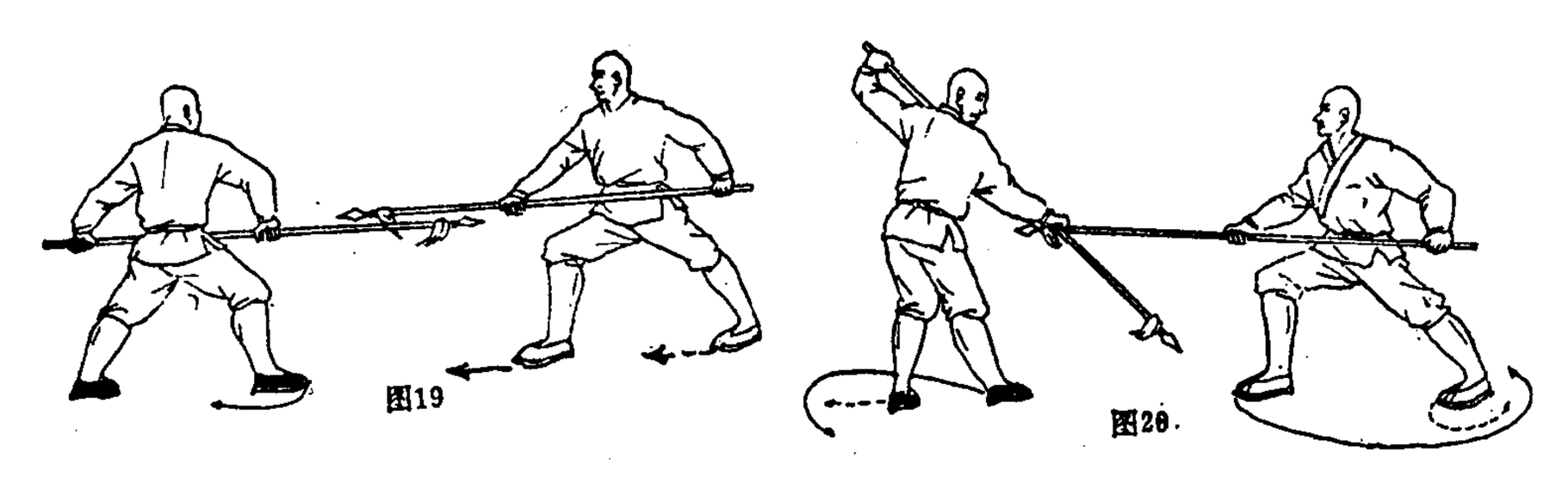


图19
图20

(14)**舞花背槍**　甲乙各自兩脚碾地，體向左轉360度，槍隨身順舞花，轉身兩腿屈膝成縱行馬步，然後左手松把，右手握槍，背于身後，反腕向後，左掌向前推出，掌心向前，目視對方(圖21)。

(15)**巧刺眼沙**　甲兩脚跳步向前，成左弓步，同時掄槍一周，然後向前刺乙左膀；乙抬左脚向右閃身成叉步，同時急滚臂向外撥槍(圖22)；

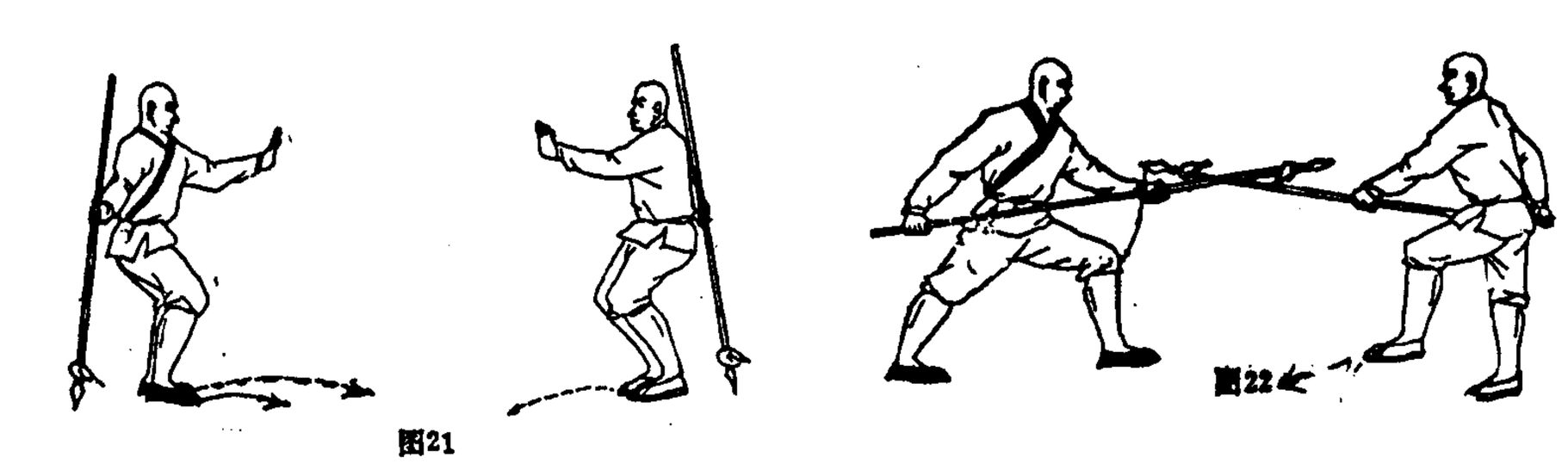


图21
图22

乙上左脚爲左弓步，沉把下扎甲左腿部(圖23)。

(16)**門裏藏炮**　甲速向左閃身跳一步，兩腿變爲右弓步，同時進槍擋住；乙奮力抽槍，右脚向右移一步，使兩腿成馬步，同時兩手握槍向前猛刺甲左腹脅部(圖24)。

(17)**蜈蚣撲草**　甲速撤右脚，使兩腿成縱馬步，同時兩手反把向外撥槍；乙兩

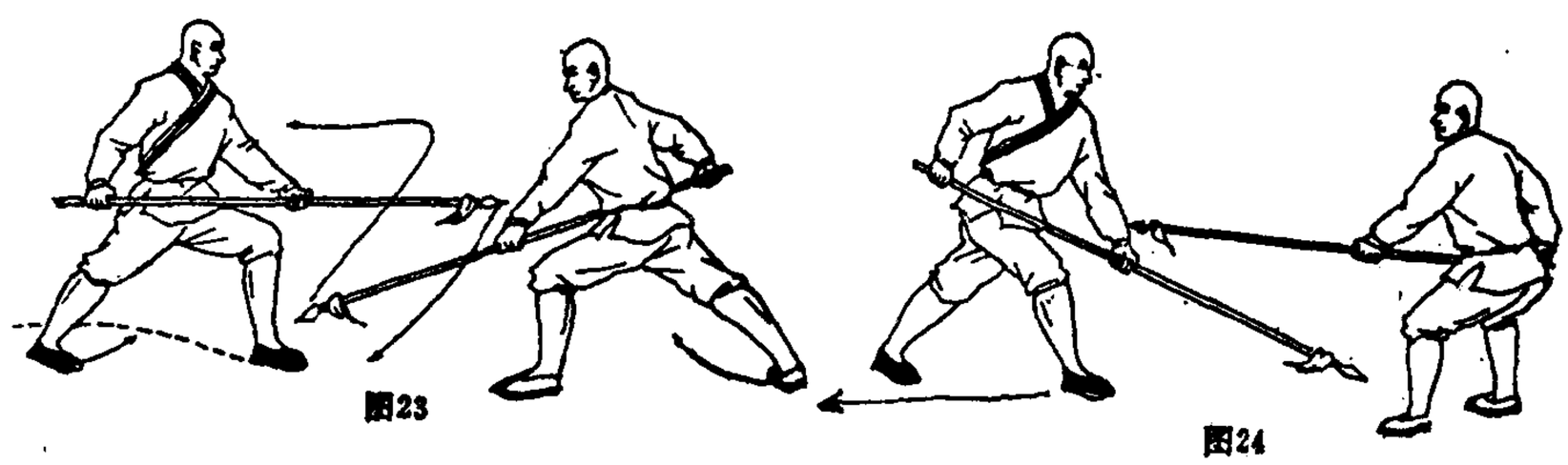


圖23
圖24

脚不動，馬步不變，上身向後一仰；同時急抽槍，然後向甲小腿扎去，甲堅杆擋之(圖25)。

(18)**金鷄獨立**　甲乙各以兩脚爲軸，體向右轉90度，右腿提膝，同時半舞花，然後右手舉臂竪槍，左掌由左向右屈肘横推，目視對方(圖26)。

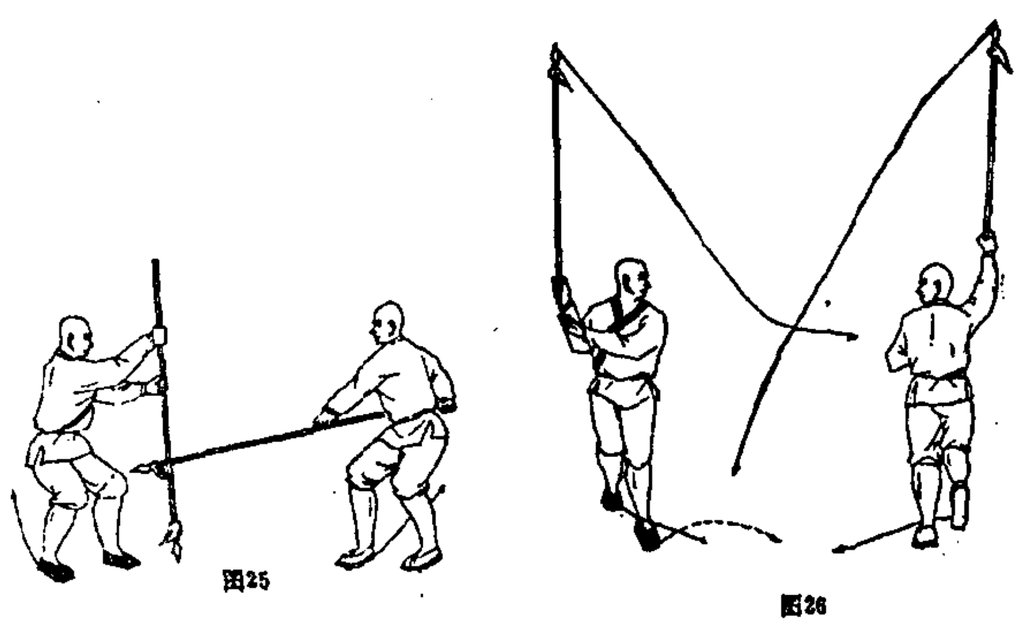


圖25
圖26

(19)**指地爲剛**　甲體左轉90度，向前跳一步，使兩腿成左弓步，同時沉右臂，左手接槍揮臂向前猛刺；乙速向右轉體90度，右腿後退一步使兩腿成右弓步，同時向左閃身，用槍下扎甲左脚面(圖27)。

(20)**出群孤雁**　甲左腿提膝，同時兩手反臂倒竪槍撥擋；乙縮臂抽槍，同時揚左把，右手協推，滚槍向甲下腹部猛刺(圖28)。

(21)**草裏尋花**　甲左脚向後落一步，成右弓步，同時揚槍鋒，然後兩手反把，抵擋乙進犯之招，乙右弓步不變，急抽槍，然後滚槍直扎甲胸部(圖29)。

(22)**二郎擔山**　甲乙各以兩脚爲軸，體向左轉360度，上右脚使兩腿成右弓步，同時左手松把，右手舞花，然後槍隨身勢舉臂放于右肩上，左掌變拳，向左側

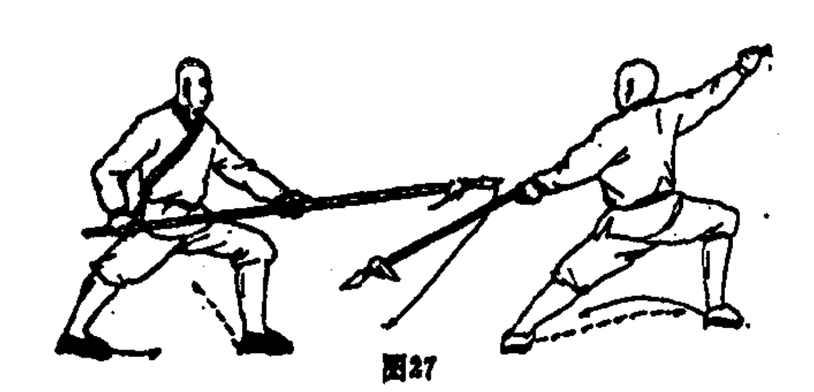


圖27

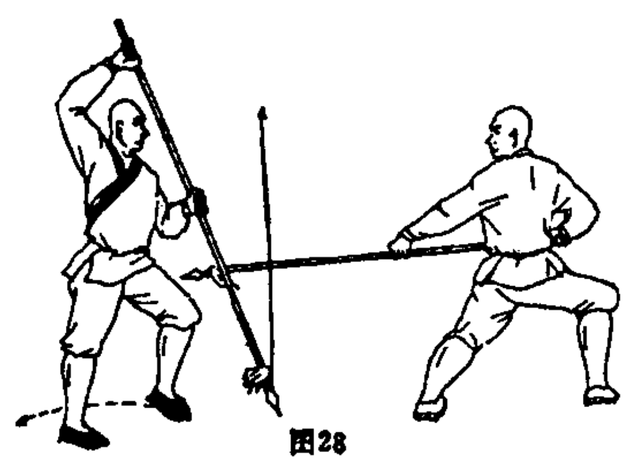


圖28

展臂撩拳，目視對方，形如擔柴(圖30)。

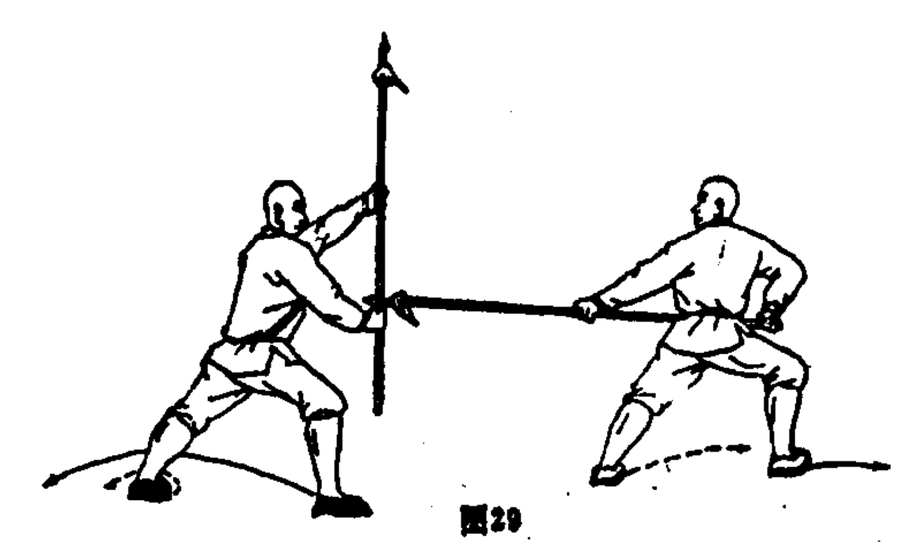


圖29

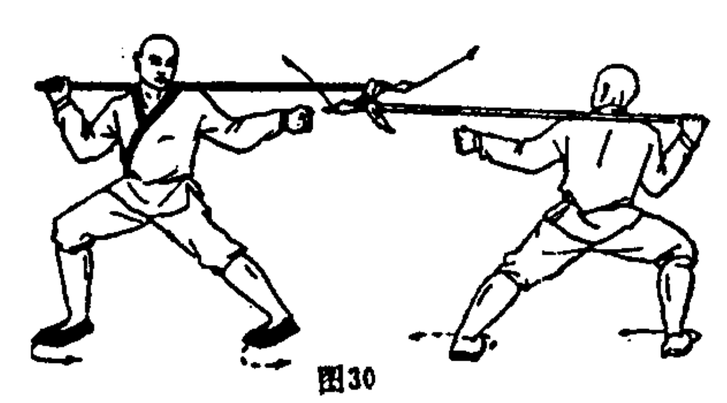


圖30

(23)**轉身交槍**　甲乙各以兩脚爲軸，體向左轉90度，使兩腿成左弓步，同時各自掄槍轉身，合把向前上方對刺槍，使兩槍相交，目視對方(圖31)。

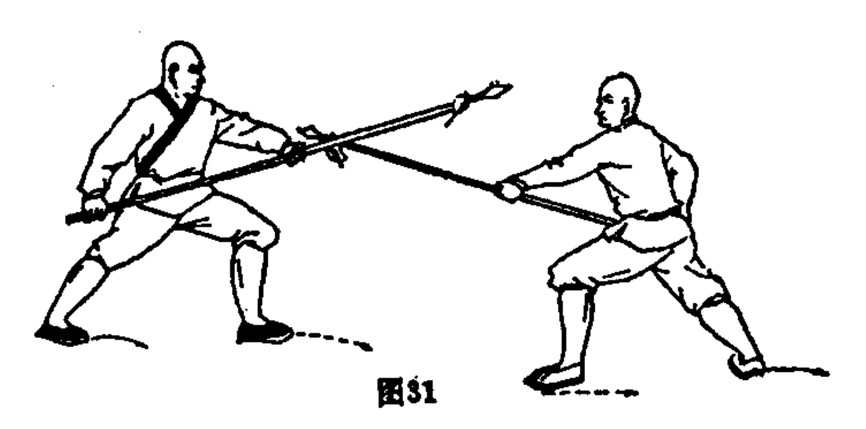


圖31

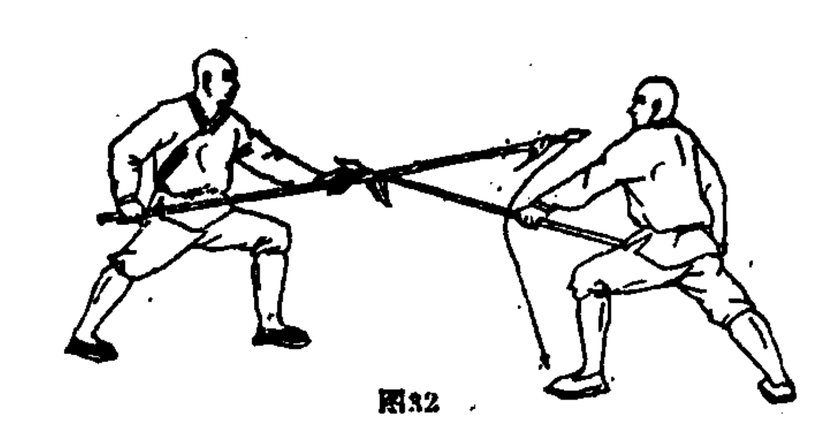


圖32

(24)**取花斷根**　甲兩脚向前跳一步，落地後成左弓步，同時兩手合把持槍向前上方刺乙頭部，乙兩脚向後退一步，成左弓步，持槍向上抵擋(圖32)。

甲左弓步不變，急抽槍，然後反把下扎乙左足踝(圖33)；

乙抬左脚向右轉身180度後跳，後退半步，成右弓步，托槍欲走(圖34)。

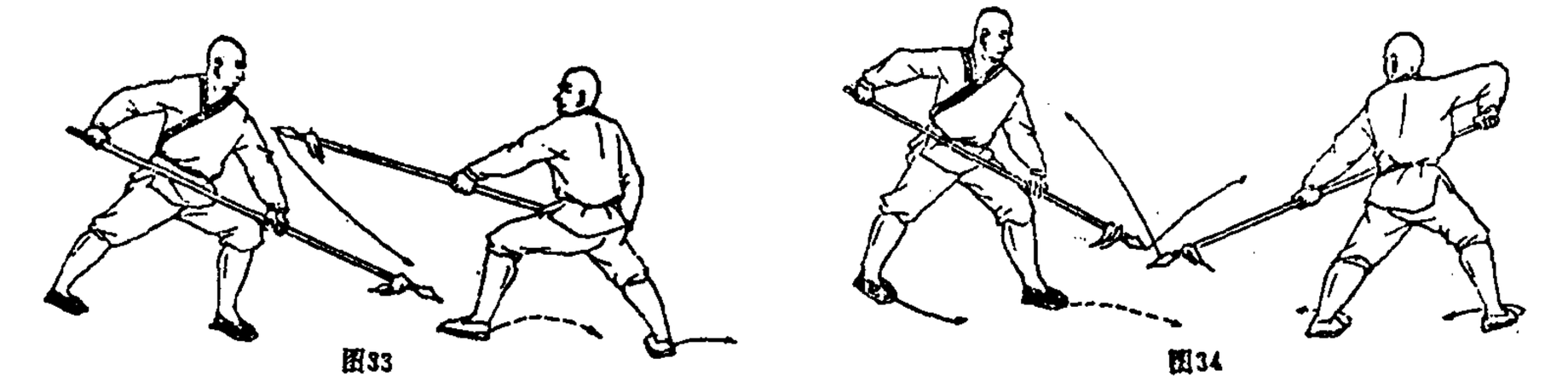


图33　图34

(25)**大殺回馬槍**　甲兩脚向前跳一大步，兩腿成左弓步，同時兩手合把向前直刺；乙上體左轉90度，使兩腿成右横弓步，左手向下滑把，右手合把，游槍向左後側猛扎甲下腹部(圖35)。

(26)**破陰槍**　甲右脚移于左脚外側，使兩腿成叉步，兩手反腕滚臂向外撥槍；乙抽槍右脚向前上半步，成右虛步，同時兩手抬槍由後向前扎甲陰部(圖36)。

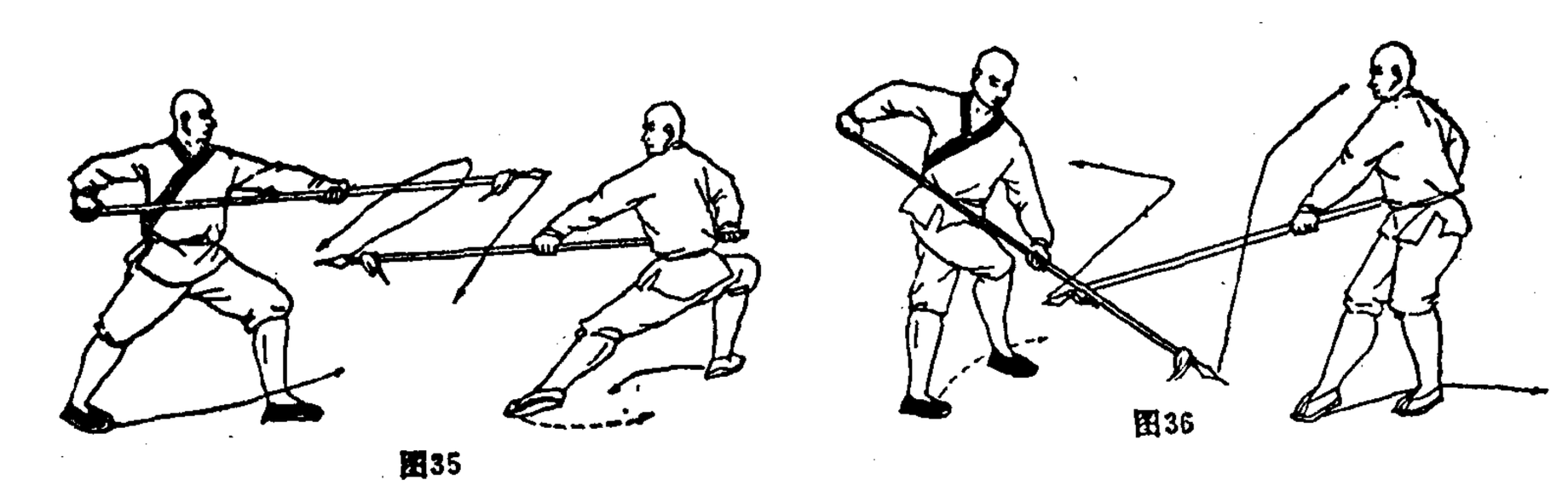
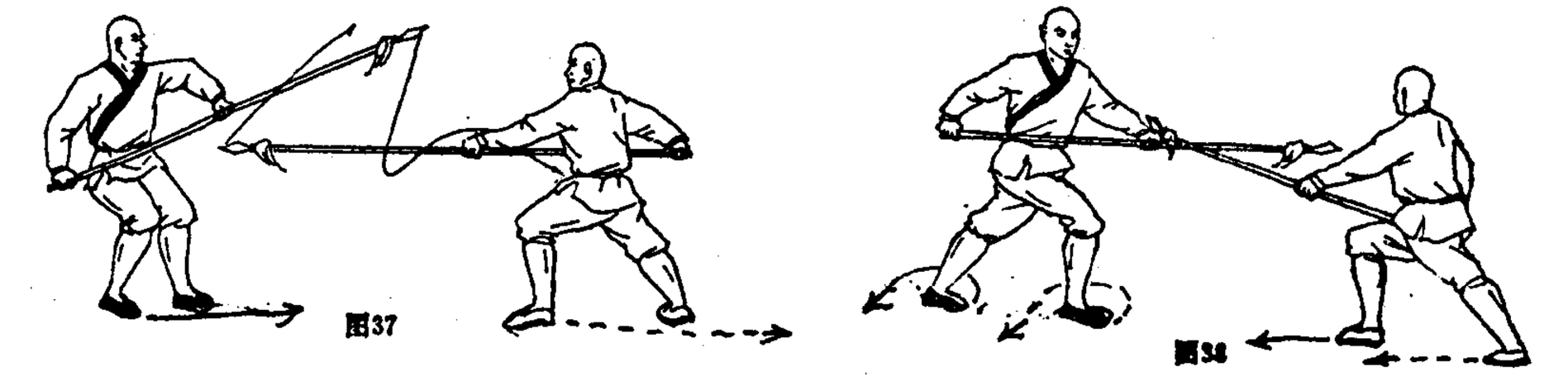


图35　图36

(27)**弄霧成雨**　甲左脚向左移一步，閃身躲槍，使兩腿成馬步，然後舉臂抬槍，向上刺乙頭部；乙右脚後退一步，成左弓步，同時反把扭身斜刺甲左腋下腹部

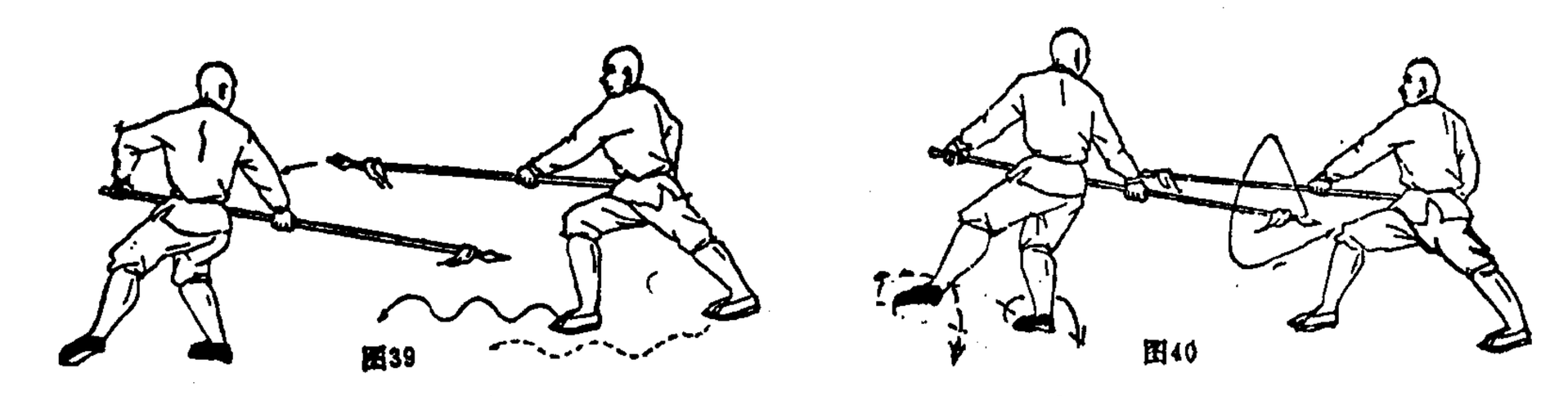
(圖37)。

(28)**絞腸沙**　甲左脚向前上一步，使兩腿成右弓步，同時沉臂轉身向下壓槍，然後抽槍，再向乙下腹部絞槍；乙左腿後退一步，使兩腿成右弓步，同時反把向外撥槍(圖38)。



(29)**背後扎槍**　甲抽槍，兩脚碾地，體向左轉180度，成左虛步，兩手托槍，連上三步(圖39)；

乙兩脚向前跳一步，兩脚落地成右弓步，兩手架槍，向甲背上部扎槍(圖40)。



(30)**金魚穿倉**　甲兩脚不動，上體右轉180度，反臂格槍，然後兩脚向左後側跳一步，體左轉180度，翻身後成左弓步，同時兩手換把，握槍由右向左刺乙左側腹部(圖41)；

乙右脚向右側移一步，上體向右閃，使兩腿成右横弓步，同時起槍外格(圖42)。

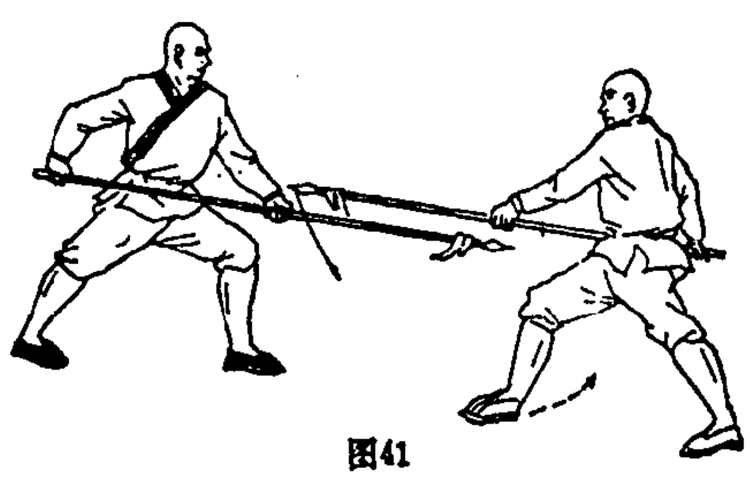


图41

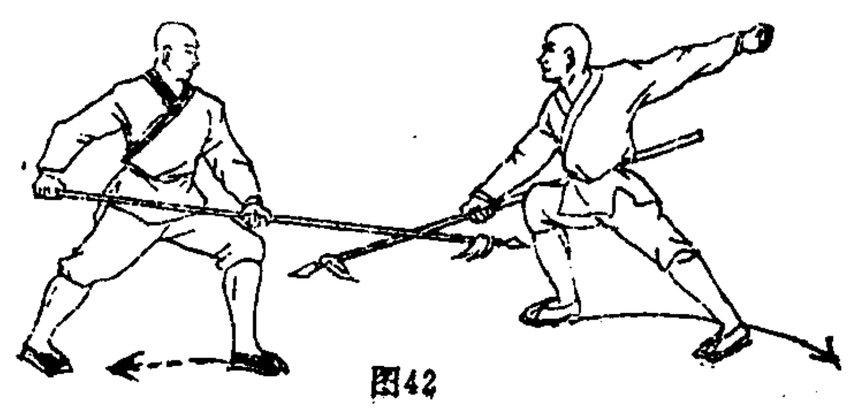


图42

(31)**縮身格槍**　甲乙各自收前脚，向後退一步，使兩腿成左虛步，同時兩手半舞花，然後舉臂向前斜架槍，槍鋒斜向前，目視對方(圖43)。

(32)**舞花對槍**　甲乙各自左脚向前上半步，成左弓步，同時掄半花，向前斜上交槍(圖44)。

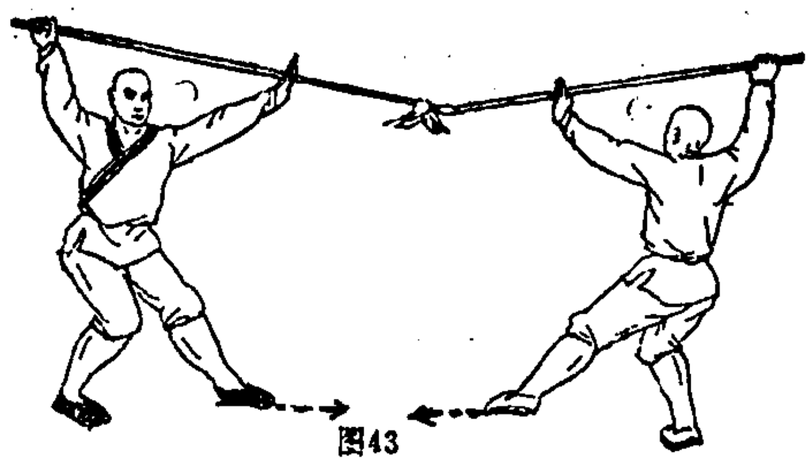


图43

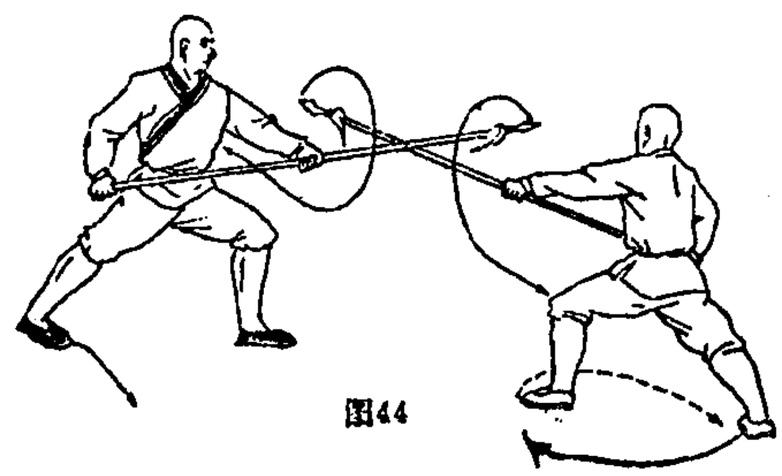


图44

(33)**鷂子翻身**　甲抽槍，右脚向右横跨一步，使兩腿成馬步，同時兩手反臂沉槍，向乙左腿猛刺；乙兩脚向右側後方轉身跳步，落成右弓步，同時兩手倒把，向前猛刺甲胸部(圖45)。

(34)**魯班棚梁**　乙兩腿右弓步不變，兩手握槍舉臂刺甲頸部，甲左腿後退一步，舉槍擋之，目視對方(圖46)。

(35)**青龍戲珠**　甲兩脚後跳一步，使兩腿成大岔步，托槍成敗勢；乙持槍上左脚追刺(圖47)。

甲兩脚落地成右弓步，同時兩手合把由右向左横槍斜上偷刺乙陰部；乙右脚

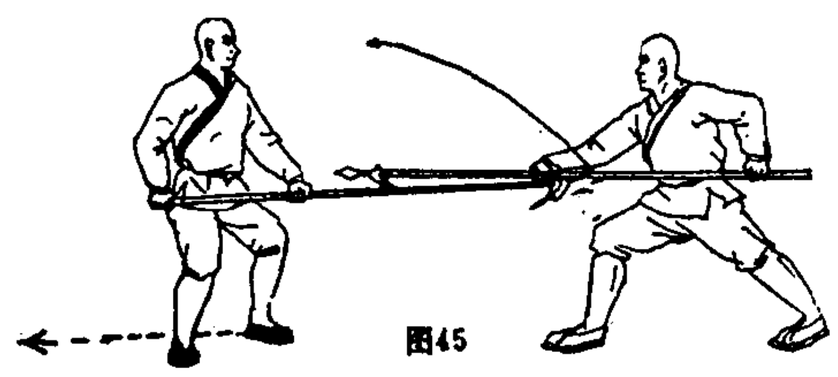


圖45

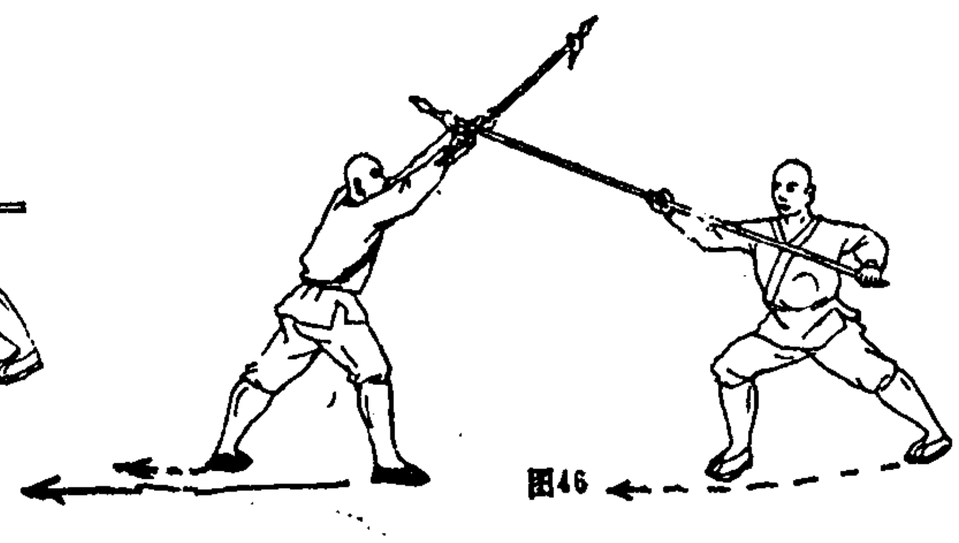


圖46

左移，向左閃身成搜步，兩手反臂格槍(圖48)。

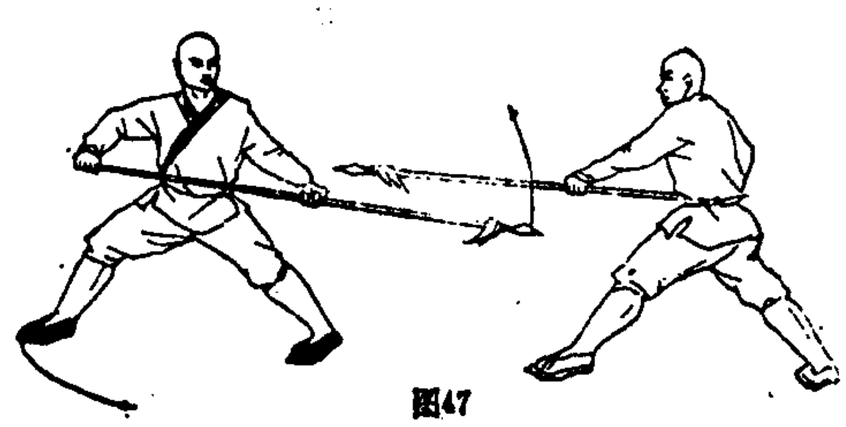


圖47

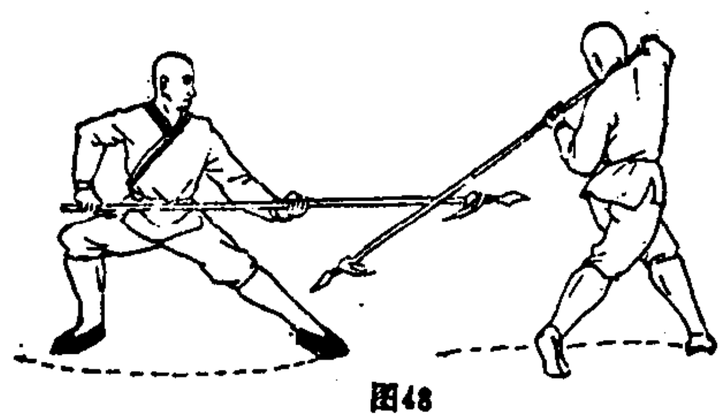


圖48

(36)**蝎子翹尾**　甲抽槍，然後左脚向右一步，同時托槍裝敗勢；乙左脚向前挪

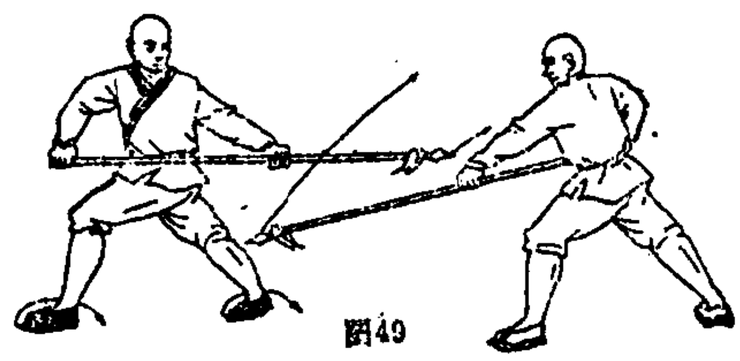


圖49

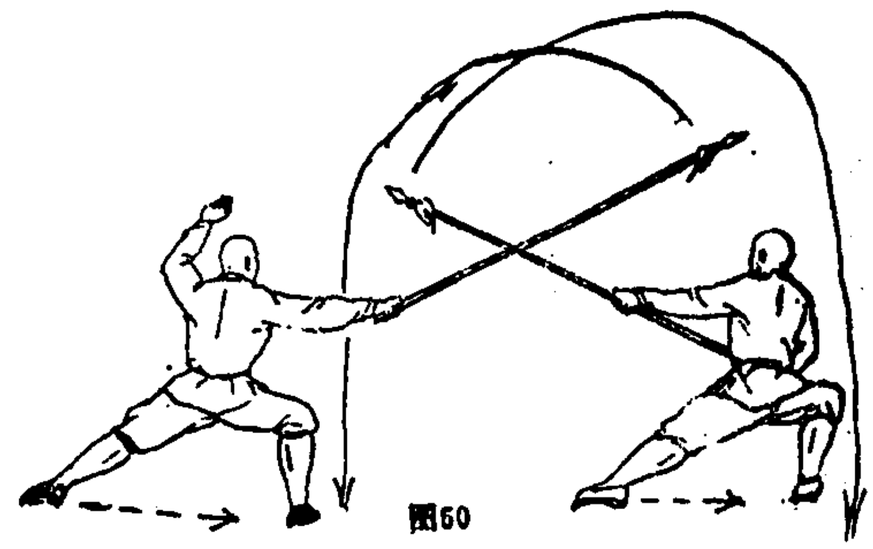


圖50

步，成左弓步，兩手換把向前追刺甲小腿(圖49)。

甲速向右轉身，變成右弓步，抬槍上刺乙咽喉，左手向左撩手；乙抽槍向左閃身退步，成右低弓步擋槍(圖50)。

收勢　甲、乙起身，收左腿，足立八字，右手豎槍于體右側，左手握拳于腰間，身胸挺直。(同預備勢)

十　少林對花槍圖解

少林對花槍是槍術對練套路的最基本套路，也叫初級套路。相傳，在宋代，福居和尚爲滿足初習武功的和尚要求，從長槍、羅家槍等技法中選了十勢，組合成槍術對練套路，主要是讓衆僧演練槍術的刺法、挑法、壓法等技術。

刺法，主要練中平下三種刺法，挑法，指上挑、挑撥、中挑、下挑(爲撥)，在實戰中又稱壓槍。其次也述了轉身換把、回馬槍等，是演習槍術實戰技術的基礎。

槍譜曰：

少林對刺槍，兩人初上場。
演練初對刺，莫把學友傷。
初練十刺法，越練越堅强。
立志入武林，苦練初刺方。

預備

(1)少林對刺槍，不急莫慌忙，右手將槍握，目視正前方(圖1)。

(2)交戰待命令，雙目盯對方。你擦槍，我磨槍，遲慢分秒必受傷(圖2)。

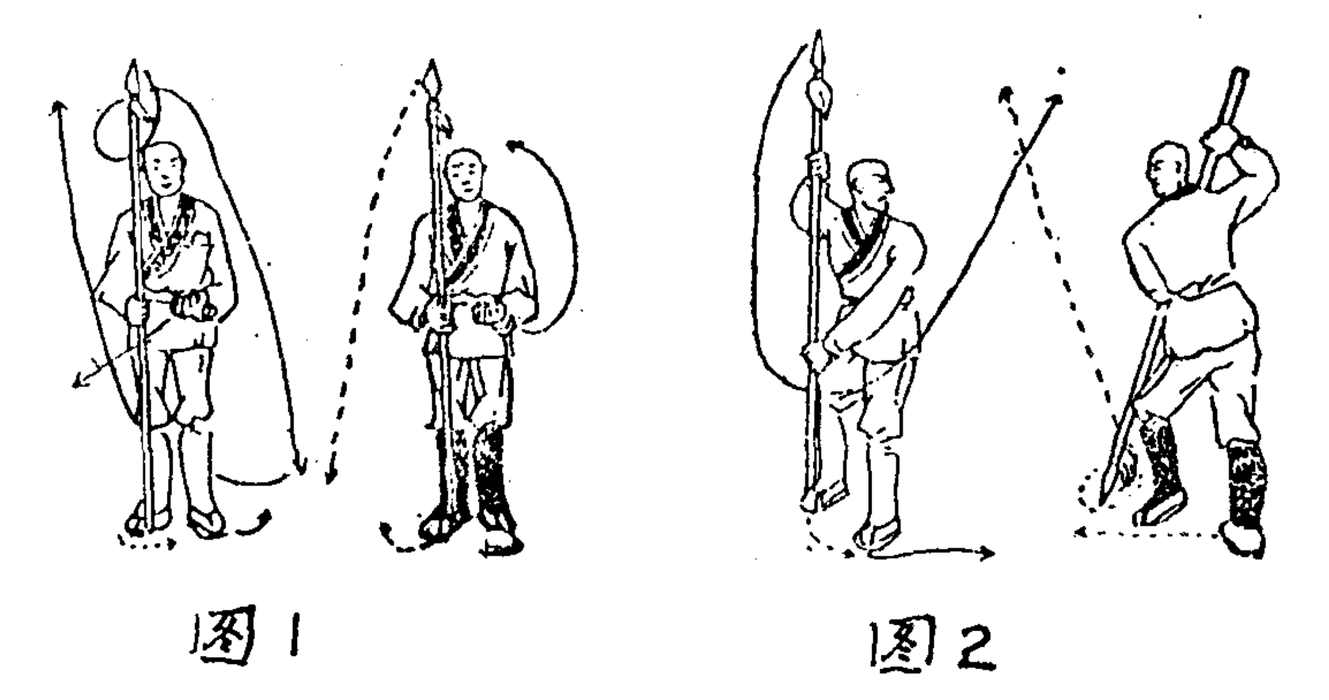


圖1　　圖2

(1)**上刺槍**　你左脚我右脚，對立上步槍對槍。你刺我頭面，我用槍來擋(圖3)。

(2)**脚面槍**　你下刺我脚，我持槍來防，我若遲一秒，脚面必受傷(圖4)。

图 3

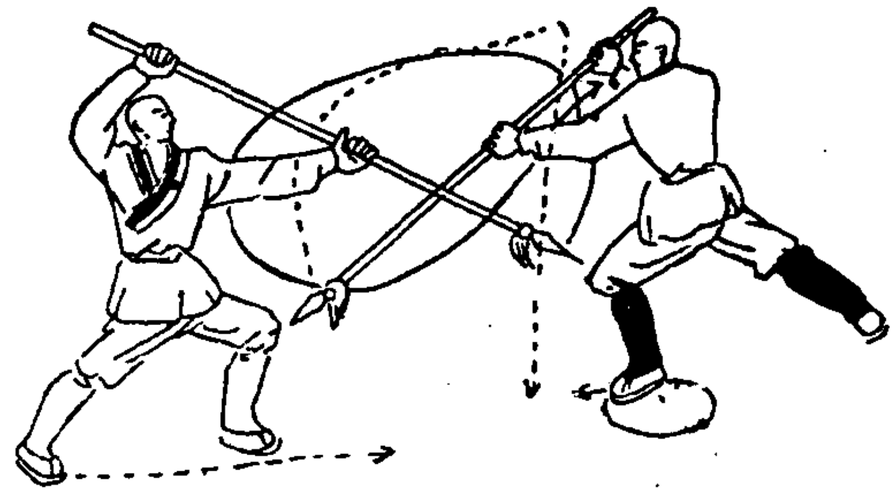


图 4

(3)**平胸刺**　你刺我胸膛，我横槍來擋。銳矛插硬盾，雙方都不傷(圖5)。

(4)**退引敵**　你來勢凶猛，我假裝逃場。你攻我却退，消耗你力量(圖6)。

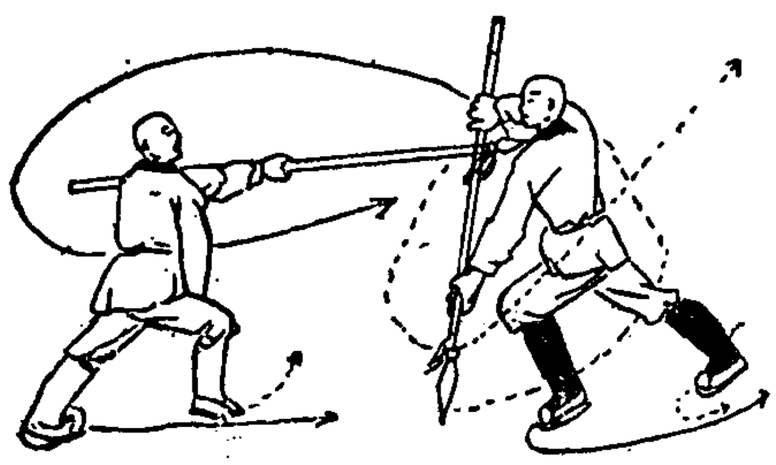


图 5

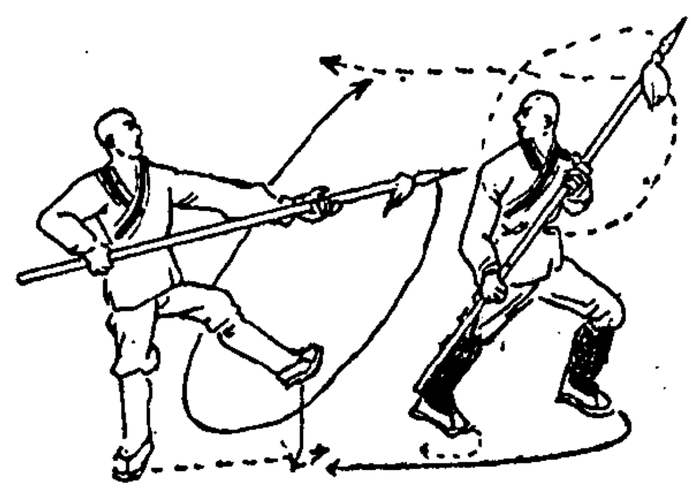


图 6

(5)**回馬槍**　趁你一時傲，忽略對我防。翻身槍如箭，殺你回馬槍(圖7)。

(6)**下刺槍**　你轉身逃跑，我緊追不放。揮力下扎槍，把你後腿傷(圖8)。

(7)**大反攻**　你回頭招架，我使扎頭槍。你用槍來擋，我再使妙方(圖9)。

(8)**破陰槍**　你還不服氣，又使穿陰槍，先下手爲强，先取你後項(圖10)。

(9)**大壓槍**　你扎脚面槍，我早把你防，壓住你槍頭，我毫不受傷(圖11)。

(10)**槍對槍**　將與良才鬥，武藝一般强，起身槍對槍，誰也不受傷(圖12)。

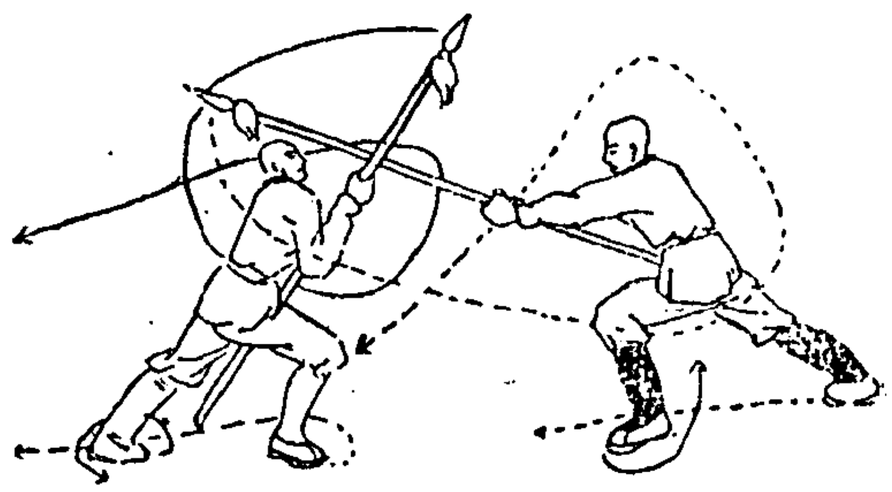


图 7

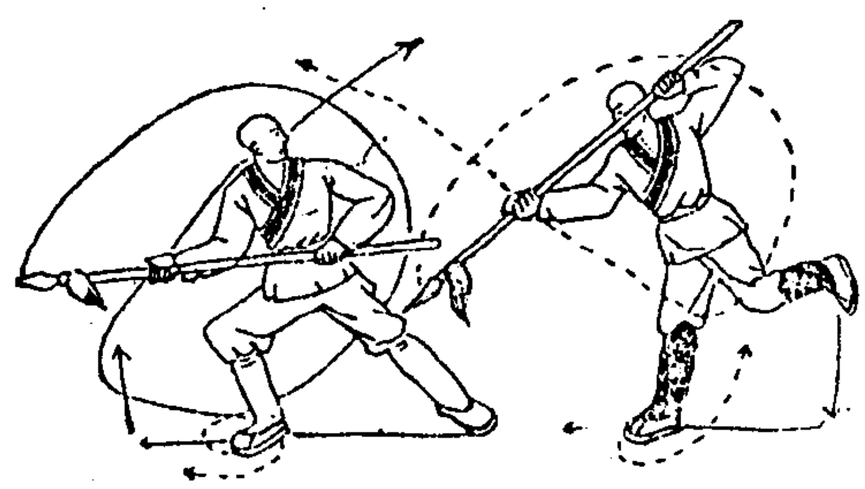


图 8

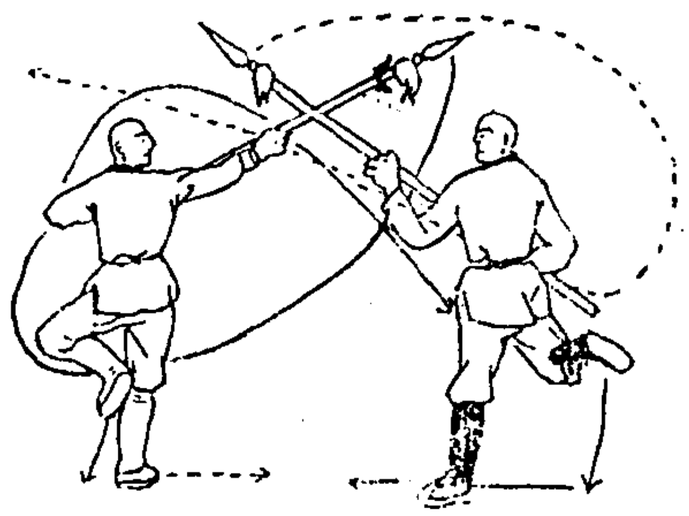


图 9

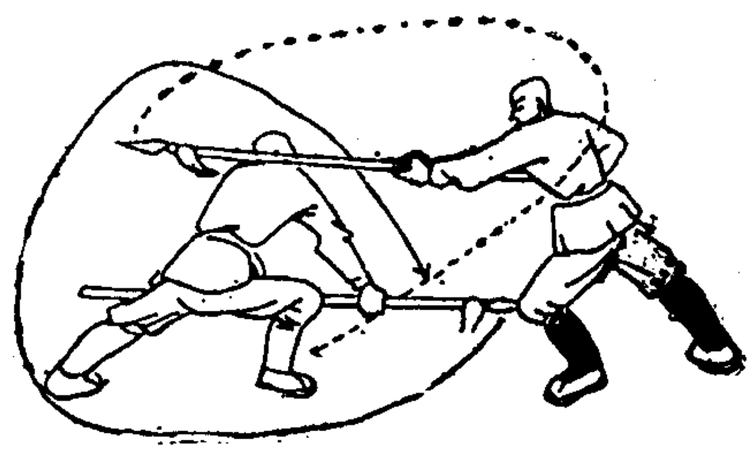


图 10

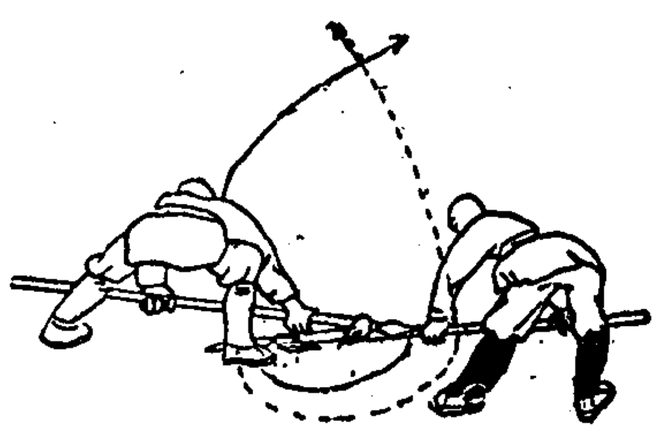


图 11

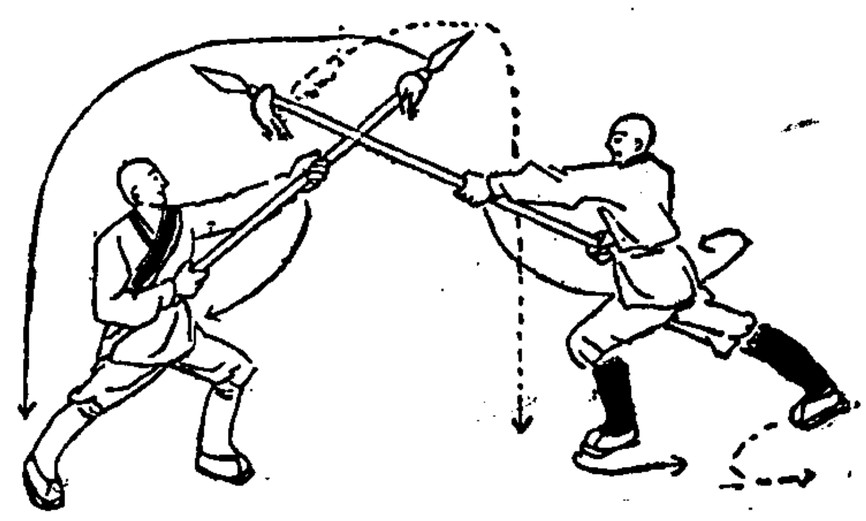


图 12

09-

第二六卷

少林棍術

第一章　少林棍術宗法

少林棍術起源之早，約在北魏太和十九年(公元495年)，寺院誕生之日，僧者就帶技進了沙門，在日常生活中擠空演練，宜利于健身自衛。

據《少林棍譜》記載：少林棍技源始北魏，揚名于元，盛于明。元末明初，紅巾軍萬余，路經嵩山北麓要道，鄰近少林寺，寺院擔心紅巾兵撓犯寺院，便出武僧前往厄嶺口一帶戒備，但紅巾兵多勢重，廖廖僧兵何以作畏？寺主提心吊膽、慮急染病、卧床不起，此時，正在炊班的燒火僧許那羅，聞之笑曰：

“哈哈，寺主膽小如鷄，還不如俺燒火僧許那羅也。”班頭聽後問：“那羅不懼萬卒之威。”許那羅開門見山的說：“俺計某一根燒火棍，稍一顯技管叫他萬兵望風而逃。”班頭悄悄去告訴了寺主，寺主聽後突然躍起下床，親自去找許那羅問個究竟，最後派許那羅率僧三百去守備厄嶺口，以擋兵犯，許那羅却裸背赤脚，獨自一僧悄悄離寺，直到前綫，當紅巾兵欲要揮師南下時，許那羅大呵一聲，騰躍翔空，舞棍嚎語：“吾緊那羅王也。”紅巾兵聞仰皆尺，改綫東進。

上述雖屬神話故事，但却反映了當時少林燒火僧許那羅棍術之高超，從此，寺僧變掀起了習棍術之熱，武教頭們在原有棍術基礎上創編了燒火棍、開山棍、鎮山棍、眉齊棍、破棍、六合棍、排棍、流星棍、上盤八仙棍、五虎群羊棍、大聖棍、猴棍、梅花棍、飛龍棍、劈山棍、夜叉棍、風火棍、達磨棍、穿梭棍、風魔棍等約八十余套。

第一節　步型和步法

一　步型

“拳爲諸藝之源”，少林棍術的步型和步法基本與拳術相同，常見的步型有：弓步、馬步、僕步、歇步、虛步、插步、丁字步等。

(1)**弓步**：前腿屈膝半蹲，全脚着地，足尖微向内扣，使膝部與脚尖垂直；後腿蹬直，脚尖順前裏扣，全脚着地，兩腿站形如長弓，亦稱弓箭步。

在棍術中多以弓步攻敵，如弓步戳棍，弓步劈棍，或者封擋對方來犯之招，如

弓步架棍、弓步格棍等。

(2)**馬步**:兩脚開立,間距略寬于肩(約等于三順脚之長),兩腿屈膝半蹲,兩足尖向前,稍向外張,挺胸塌腰,形如騎馬,故稱馬步。

在棍術中的馬步,主要用于架棍、横穿棍和側劈棍等,主要用于防敵之砸棍、戳棍和側戳棍。

(3)**僕步**:一腿屈膝全蹲,全脚着地,足尖向前,使臀部靠近小腿,另一腿僕地伸直,全脚着地,足尖内扣,盡量挺胸。

在棍術中如僕步劈棍、僕步砸棍、僕步雲棍、僕步格棍等,主要用于低勢棍掃,棍劈對方下部。

(4)**歇步**:兩腿形成插步後屈膝全蹲,前脚全着地,足尖稍向外張,後脚尖着地,使臀部接近後脚小腿,身胸盡量挺直。

在棍術中,如歇步架棍、劈棍、砸棍、歇步横戳棍等,都是取歇步,低勢用棍側擊對方。

(5)**虚步**:前腿稍屈,足尖輕浮點地,後腿半蹲,全脚着地,足尖稍斜向前。

在棍術中,如虚步撩棍、虚步架棍、虚步托棍等,都是虚步的架勢。虚步是一種短暫的過渡性步型,攻則宜探敵情,得利乘機上步;防則便于退守。此步有着十分重要戰術意義。

(6)**丁字步**:兩足并立,一足全脚着地,另一足足尖點地,緊靠于全脚着地一脚的内側,兩腿半蹲,使其脚尖點地的一脚形如丁字,故稱丁字步。

在棍術中,丁字步的用法略同于虚步,但却不象虚步那樣常用。

(7)**插步**:兩腿呈"×"形而立,脚尖向前,稍向外張。

在棍術中,如插步戳棍、插步挑棍、插步舞長棍、插步點棍等,多屬轉身性攻防動作,是臨時過渡性步型。

二　步法

《少林拳譜》曰:"定則爲型,動則爲法"。這是區别步型和步法的准確定義。少林棍術中,常用的步法有跳步、踮步、上步、退步、滑步、縱步等。

(1)**跳步**:抬前脚帶後腿向前跳步。

在棍術中,如跳步戳棍、跳步劈棍等。主要是距敵人稍遠時,搶時機快步向前攻擊對方。

(2)**踮步**:抬後脚帶前脚向前跳步,兩脚落地後,使前脚仍在前,後脚仍在後。

在棍術中,如踮步戳棍,踮步劈棍等。主要是快步邁前攻擊對方。

(3)**上步**:即抬後脚向前邁步。

在棍術中如上步戳棍、上步撩棍。主要是近前以接近對方,宜利于攻擊對方之有效部位。

(4)**退步**:即前脚向後脚後方退步。

在棍術中,如退步絞棍、退步格棍等。主要用于因失利而後退,宜避躲對方進攻之招法。

(5)**滑步**:即不明顯抬脚,而用脚踝根部的勁力向前附地滑動,既可向前滑,又可向後滑。在棍術中,一般偷襲急攻時用前滑步,躲避而急退時則用後滑步。

(6)**縱步**:即向前上方跳步。

在棍術中,位處低勢或矮倭時,宜縱步向上,持棍攻擊對方有效部位。

第二節　常用技法

少林棍術的基本技法有打、挑、攔、撩、劈、砸、掃、搗、扎、架、刺、旋、壓、横打、翻打、崩、絞、舞,共十八法。棍譜雲:

少林棍術十八法,挑撩掃劈砸搗打,扎刺旋壓横打架,翻打崩絞舞十八,

諸法密合手足步,眼望身行出招把,勁出兩臂源丹田,征服妖魔在一霎。

(1)**握法**:以食、中、無名和小指爲一側,拇指爲另一側,把棍鉗握在手中。要做到緊而易滑,滑而不松,易于換把之要求。

(2)**打法**:雙手握棍由上向下打。

(3)**挑法**:雙手握棍由下向上挑。

(4)**攔法**:由外向内攔撥。

(5)**撩法**:由内向外打,或由前向後,或由後向前撩打。

(6)**掃法**:雙手握棍,使棍的一端由左向右,或由右向左溜地横掃,或由前向後掃打一圈。

(7)**搗法**:雙手握棍竪提,使棍的一端由上向下方或側後下方斜搗。

(8)**扎法**:雙手握棍體中段,使棍體向上横推,横架于頭上方。

(9)**刺法**:棍經胸前急速向前追刺,或回馬向後追刺。

(10)**劈法**:雙手握棍由上向下往身體兩側劈打。

(11)砸法:躍步使棍由上向前下方猛疾砸打。

(12)舞花:在轉身變勢或換把時,雙手握棍體中段,順掄或倒掄舞花,以防轉身和變勢中被敵擊中。

(13)壓法:雙手握棍,用棍體前段由上向下用力下壓,使敵器械下沉。

(14)橫打法:雙手持棍橫擊敵方腰部或側腹部。

(15)翻打法:在交手中,爲了適應戰機,在轉身翻身的同時舉棍扣打。

(16)戳法:略同刺法,但銳弱于刺,而勁强于刺,亦盾而剛。

第三節　練棍秘訣

一　練棍總訣

開胸大勢氣聚凶,束身小勢聚精神,兩腿彎彎通身硬,足尖抓地往上蹬。
前腿虛實好使喚,後腿踏實防推横。身法若有真竅道,點罷足尖用實功。
七節八寸要練實,十二節氣要練通。眼瞪神奕肝氣發,口裂鼻張肺氣張。
唇閉背弓發心氣,咬牙根發腎氣通。面恨威威不輸膽,眉揚眼瞟看得清。
前腿一硬後不沉,力從足下動神情。後腿一硬前一縱,氣能摧口力即雄。
若要交棍先下手,動静手起肩頭風。我先出棍爲急戰,上下左右要走空。
沾手隨地爲滑戰,輸贏廉氣硬體通。棍打一片乃總則,挪挪棍法亦正宗。

二　打法訣語

雙手握棍出勢强,快如放箭飛殺場。一棍打出二棍防,三棍失防打鼻梁。
向前打白虎攔路,往後打海底抽筋。向左打轉身捕魚,往右打夜叉分河。
獨出勢玉龍絞柱,爲逃命仙人脱衣。戰群敵一陣旋風,鬧天宫棍乘流星。
折了棍飛身逃遁,奪了棍送他回家。

三　少林夜叉六回排棍練訣

夜叉排棍羅王傳，陰手陽手天地旋。六回招勢法絶妙，上中下打人難防。
一回上殺頭開花，二回中殺取肝膽。三回下殺斷陰根，四回二郎把山擔。
五回千字峨眉棍，六回沉香棍劈山。

四　夜叉排棍練訣

槍棍丹田一氣催，打棍雙手如閃電。壓棍兩臂硬如鋼，劈棍呵聲屋掉梁。
陰手用于下虛時，陽手勁挑破九陽。舞花一綫似罩網，雲棍翻于降龍王。
泰山壓頂猿束身，回馬棍撥尋印堂。跳追逃敵莫松勁，箭棍疾風穿腑髒。

五　梢子棍練訣

梢子棍如金剛銷，旋纏腰動隨抬脚。使出梢子一條龍，一路清風四下行。
上邊打的龍戲水，下邊打的水戲龍。左右撩甩飛如梭，前後猴跳搔天庭。
一節展開空中走，一節飛舞頭上行。孤與衆時施旋風，雷閃一片龍騰空。
百招妙術苦功就，亦爲少林梢子經。

六　達摩棍法訣

少林達摩棍，出手破天門。開步内外撥，挑撩散風雲。
調招起舞花，迎敵封纏磕。劈打掃兩側，法起風火輪。
退使絞腸沙，進使蛇吐信。應後回馬槍，對側急翻身。
應弱虎撲食，應强溜如雲。若攻先防備，護體嚴如森。
遇衆破一口，怒施風雷棍。躍步如流星，亦名羅王陣。
練成此棍法，出世旋乾坤。

七　少林猿猴棒訣

少林猿猴棒藝奇，緊那羅王獨一枝。起勢梅鹿揚塵土，彷似風雨迷眼珠。
夜叉劈妖砸千斤，左右閃打破千軍。平地穿雲快如梭，文王拉杆虛含實。
吕布托戟敗式走，踮步打棍突然襲。猿猴棚梁當千鈞，跳步背棍嚇唬人。
孫聖降妖勇兼智，二郎擔山藏虎力。千斤墜地妖成泥。風掃落葉一刹時。
三紋纏絲碎斷腸，通破元門高一着。烏龍施風掃千軍，連打三棒制魔息。
魯班棚天雲霧散，沉香劈山似雷霹。上步隔墻似鐵門，轉身劈打破臉皮。
白猴亮棍凱旋歸，猿猴棒法卓絶藝。

八　對練棍訣

一棍二棍三磕把，四棍左右貼腿胯。五棍卸步要舞花，六步趕三步崩頭。
七棍撩打挑上下，八棍敗走回馬殺。九棍横打亂如麻，十棍絞扣壓來扎。

九　棍術撥訣

棍打一大片，槍扎一條綫。法一把要准，法二打要狠。
法三力要大，法四勁要猛。法五出棍快，法六收要疾。
法七變要驟，法八技合智。

第二章　少林棍套路集錦

在第一章“棍術宗法”中已述，少林棍術的傳統套路約有八十有余，但從清代起，統治者敕次令禁民間習武，對少林武術之棍法亦有很大影響。故使大多寶貴套中陸續失傳，本卷僅對永祥和尚復抄的五十套棍術優秀套路的秘訣經過去粗取精，加以整理，現將二十一路棍術秘訣公開于衆，供武術愛好者參考。餘者仍在繼續探討、收集、整理，争取再版時修訂編入。

一　小夜叉棍

第一路

高四平、進步跨劍、進步騎馬、進步披身、鋪地錦、退步猪龍拱地、偷步四平、推根懸脚梁槍、打一棍騎馬、攪一棍，偷步扎三槍、推通袖、扯披身、進步騎馬、進步跨劍、進步穿袖、進步紋系打鋪地錦、攪一棍、扎一槍、退步五花滚身迎轉騎馬、進步跨劍定膝、偷步吕布倒拖戟、進步韓信麾旗打、鋪地錦、攪一棍、扎一槍、退回五花滚身迎轉偷步、麾旗中四平。

第二路

高四平、進步扎三槍、披身、退步拱地、偷步四平、拖槍出迎轉霸王上弓、進右邊披身迎轉靠山、進左邊推根懸脚梁搶、换手打左獻花、换手打右獻花、絞系進步懸脚梁槍、絞系進步左踢一脚、攪一棍、扎一槍、换手撥草尋蛇出、沉香劈華山、换手打朝天一炷香、進步五花滚身打鋪地錦、攪一棍、扎一槍、退步五花滚身迎轉騎馬、金剛獻鑽、踢一脚、二郎擔山、偷一步、攏一棍、打一棍、撥草尋蛇出、劈山、行者肩挑金箍棒。

第三路

高四平、進步旋風跨劍、滚身鋪地錦、回轉滚身鋪地錦、回轉五花騎馬、左轉進步打滿天棚不漏風、燕子啄水、右轉回打遮天不漏雨、右邊、邊叉、左轉打滿天棚不漏風、左邊燕子啄水、右轉回打遮天下漏雨、後邊、邊叉、踢一脚、四平、進步騎馬、進步跨劍、進步穿袖、仙人大坐、扎一槍、滚身鋪地錦、攪一棍、扎一槍、滚身出迎轉倒拖荆棘不留門。

二　大夜叉棍

高四平、進步扎三槍、披身、拱地、掩槍出迎轉鷄獨立、進步騎馬、退步推坐洞、扎一槍、滚身打鋪地錦、攪一棍、扎一槍、仙人過橋坐洞，進步推騎馬、進步换

手打撒花蓋頂、回轉換手、懸脚梁槍、回轉邊叉、進步撩手、跨劍、滚身鋪地錦、進步迎轉獨立、進步騎馬、换手打撒花蓋頂、迎轉换手、懸脚梁槍、迎轉邊叉、進步撩手跨劍、滚身打鋪地錦、攪一棍、扎一槍、進步滚身鋪地錦、攪一棍、扎一槍、二郎擔山出、坐洞、迎轉二起脚、攪一棍、扎一槍、剪步出群攔、披身四平。

三　陰手棍

高四平、進步扎三槍、進步披身、拱地、安棒定膝、拖槍换陰手、背弓迎轉金鷄獨立、定膝推二棍、進二步、踢一脚、退一步、打古樹盤根、背弓打一棍、扎一槍、踢一脚、進一步、打枯樹盤根，背弓退出迎轉坐洞、偷步滚身四平、推二棍、進二步、陰挽手、推二棍、進二步、扎一槍、五花出迎轉騎馬、推二棍、進二步、大梁槍、推二棍、進二步，扎一槍、棍根打披身、推二棍、進二步、扎一槍、進步打跌膝，迎轉滚身四平，握二棍、進二步、陰挽手、扎一槍、閃身出迎轉金獨立、推二棍、進二步、扎一槍、五花出迎轉鐵扇緊關門。

四　破棍

第一路

四平、搭外扎裏。

法曰:圈外搭、圈裏看、我立四平、彼搭我圈外，扎我圈裏、雙封單閉。

彼扎我圈裏、我劈開彼棍、扎彼圈裏、或手或心或脅、圈外皆同。封槍鎖口。彼扎我圈裏，我拿開棍、進步指彼咽喉。大梁槍。彼見我指咽喉、扎我膝部、我用高提彼棍。勾掛硬靠。彼見我提棍、棍則起削我手、我順彼勢力，勾掛進步走圈外、硬靠打彼手。一提金。彼見我棍上打手、披下打我膝脚、我用棍根提彼前手。上封槍。彼見我提手、彼棍起、我進步用棍梢打彼手。勾掛秦王挎劍。彼見我打手、下打我脚膝、我進步用棍根提彼手、彼棍則起、我順彼勢、勾掛進步走圈裏、扎彼心脅。前攔槍。彼見我扎心脅、下扎我膝脚、我移右脚、用棍梢提彼手、護心槍。彼見我提手、上扎我心，我擠進拿開彼棍、鎖彼口。滚槍鎖口。彼見我棍鎖口、彼攔起我棍、我抽棍後扎彼咽喉。

第二路

外滚手、黑風雁翅。我立四平、彼搭我圈裏、扎我圈外、我用外滚手、勾開彼棍、我用雁翅偏在圈外。硬封進行鎖口。彼見我勢偏在圈外、彼必扎我圈裏、我硬封開彼棍、進步鎖口。脚下鎖提手。彼見我鎖門、下扎我膝脚、我一提、彼扎我面心、我拿開彼棍、扎彼心面。大梁槍、勾掛烏雲罩頂。彼見我扎心面、彼扎我膝脚、我一提、彼棍則起削我手、我則順彼勢力、勾掛進步走圈外，打彼頭耳。箭步群攔。彼見我打頭耳彼用棍開我棍，我順彼勢力，箭步跳出立群攔。彼見我立群攔，扎我圈外，我勾開披棍，立挎劍。打群攔。彼見我立挎劍;扎我圈裏、我劈開彼棍、後立群攔。進步一提金。彼見我後立群攔扎我圈外、我攔開彼棍，進步入彼圈外，彼棍下掃我脚、我用棍根一提。單殺手。彼見我一提彼棍勾起削我手、我丢放前手、單手斜打彼手。

第三路

太公釣魚。我立釣魚勢、開圈外門户、彼扎我圈外。孤雁出群。我勾拿開彼棍走出。鷂子撲鵪鶉。彼見我走出、彼隨後扎我右肩背、我閃開進步斜劈彼頭手、立群攔。群攔一封手。彼見我立群攔，彼扎我圈外、我攔開彼棍，後立群攔。二换手、一捉金。彼見我後立群攔、彼仍扎圈外、我勾開彼棍、换右手在前、圈外提彼手、披棍起、我進步用棍根打彼手，彼棍打我膝脚、我用棍梢一提，前攔搶鎖口。彼見我提手、彼棍起削我手、我順彼勢力勾掛步圈裏、棍梢扎彼心脅、彼打我脚膝、我用棍根提彼手、彼棍起扎我心面，我用棍根拿開彼棍、鎖彼口。

第四路

小梁槍封槍。我棍横一字正面鏟彼、扎我心面、我封開彼棍、進懸左足。朝天槍。彼見我高懸左足、彼扎我圈外、我進步勾開彼棍。腦後一窩蜂。我勾開彼棍，進步圈外打彼腦後、彼勾開我棍、我順彼勢力走圈内、打彼頭耳。高祖斬蛇。彼見我打頭耳、彼閃拿下我棍。箭步群攔。我順彼勢力、掃打彼脚、箭步跳出立群攔。後攔槍，前封手。彼見我立群攔、扎我圈外、我勾開彼棍、進步圈外打彼腦後、彼棍將勾起、我進步打彼前手。箭走群攔。换手打一窩蜂。彼見我立群攔、扎我圈外，我勾開

彼棍、換右手在前、進步圈外打彼後腦。換手打烏雲罩頂。彼見我打後腦、彼勾開我棍、我順彼勢力、換左手在前，走圈内打彼前手。抽刀不入鞘。彼見我打前手，彼則抽棍根打我手。秦王大卸劍。彼打我前手、我抽棍閃過、用棍根打彼頭。

第五路

四平封槍。我立四平、彼搭圈外、扎我圈裏、我拿開彼棍。倒拖荆棘不留門。我拿開彼棍、我棍丢在後、彼扎我面心。空中雲磨響。我單手上撩開彼棍、單手下打彼脚。敬德倒拉鞭。我掃彼脚，佯輸詐敗走出。遮天不漏雨。我詐敗走出、彼趕來扎我、我上撩彼棍、下打彼脚、刀出鞘。彼見我收出鞘、彼不分左右、扎我面肩、我單手斜劈下。再收出鞘。風卷殘雲。彼扎我面肩、我進步攏開彼棍、打彼手、立群攔腦後槍。彼扎圈外、我勾開彼棍、退步如孤雁出群勢。進步鎖口。彼見我退出、隨後扎我、我攏開彼棍、彼扎我脚、我提開彼棍、彼扎我面我拿開彼棍、偷步一提一拿、鎖彼口。

第六路

一截。我立四平、彼搭我圈外、扎我圈裏、我硬封開彼棍、彼扎我圈外、我又硬封開彼棍、名曰硬封。二進。彼扎我圈裏、我拿開彼棍。三攔。我進步硬靠、彼扎我圈外。四纏。我進步伏虎打彼手，彼扎我脚。五封。我提開彼棍，彼扎我面，我拿開彼棍，扎彼心面，彼亦拿開我棍，扎我心面，我拿開彼棍箭步跳出，立群攔。六閉。彼見我立群攔，扎我圈外，攔我開彼棍，立邊攔，彼扎我圈裏，我拿開彼棍，立群攔，彼扎圈外，我纏圈裏拿開彼棍，彼扎我脚，我提開彼棍，彼扎我面，我拿開彼棍，進步鎖彼口，名曰:吃槍還槍、烏龍翻江、梨花三擺頭。

五　六合陰手棍

一合:梢對梢、膀分底下一棍、梢子底下一棍、膀子底下一棍、上頭梢子一棍、根一棍、梢一棍、交棍。

二合:左提鈎，竪棍，根對根，梢子底下一棍，根子底下一棍，梢子底下又一棍，頭根子一棍，梢子一棍，根子一棍，又梢子一棍，根子一棍。

三合:梢對梢,根子照頭一棍,梢一棍,根一棍,又梢子一棍,根一棍。

四合:梢對梢,反根對面一棍,又一棍,底下一棍,支起反梢朝面一棍,根對根一棍,又一棍,變起反棍,對准梢子底下打一棍,根子上頭一棍,反根梢兩棍,交棍。

五合:對梢根子照頭一棍,梢一棍,根一棍,反左右大棍,底下一棍,反根梢打,交棍。

六合:梢對梢,根子照頭一棍,反梢一棍,反梢一棍,反根梢再打,交棍。

六　六合風裏夜叉棍

一合:穿指,穿袖,移身提棍,進步陣,口裏含丹,閉纏棍,就地打,逼拿提下,移身進步戳身,攔棍,抽棍。

二合:右邊攔,鎖口,單閉,纏棍,前劈後蓋,下陰陽手提棍,取前首,蓋頂,又蓋頂,移身,進步攔,棍破身。

三合:太公鈎魚,鯉魚大翻身,剪子股,下陰手棍,梢提棍,回頭走,鷂子叨鞋,倒托鉢,列陣,不留門,上打撒花蓋頂,下打古樹盤根,移身,進棍,孤龍大翻身。

四合:朝天一炷香,剪子股,大風攪雪、鷂子叨鞋,蓋棍,下打黑旋風,游地城,黃鶯做甲,反棍捎提棍,壟地起,進棍,移身,倒豎碑。

五合:攔棍,背棍,挑棍,揪打背,後掃趟,歇步打,倒栽柳,回頭走,蓋風棍,前掃趟,挑棍打,後掃趟,下陰手提棍,大背身。

六合:右劈棍,單臂纏棍,鷂子叨靴,剪劈棍,後蓋頂,回頭抽棍走,順手棍,十字抹脖,歇步反手,剪子棍,下陰手棍,夜裏偷桃。

七　細女穿綫棍

上摟,鈎綫,穿針,歇步橫穿綫,隨風擺舞,飄雲走,前掃趟,倒托筝,摘仙桃,坐流星,玩火龍,披風衣,歇步橫穿綫,翻樓梯,大紉針,坐蓮花,倒栽柳,後掃趟;飛雲走,倒托筝,嫦娥對水仙,偷桃,披彩紅,上橋。

八　六回排棍

一回　上沙排棍　先有急三輪，回頭二穿梭，順步勢上頭，梢子打一棍，根跟梢一棍，起棍地下點，舞花往頭打，一輪回頭順步纏，攔棍反根梢三棍，每人三棍地下點，舞花輪往頭搭一棍，回頭五花右探馬，滴水揚栓順舞花，換左探馬勢，五花鋪地錦，攢棍梢子一點，五花回頭一棍，回頭先打四封四閉，根子底下一棍，上頭一棍。

二回　中沙排棍　先打四封四閉，根子底下一棍，頭上一棍，梢子上頭打一棍，底下打一棍，棍子上頭一棍，反梢一棍，底下一點，往頭上一槍，回頭纏絲棍，棍子纏二棍，棍梢打回棍，梢子往上挑一棍，根子對面反，梢子頭上打，一棍，底下一點，舞花，往頭上一槍，回頭舞花，右探馬，反身舞花，左探馬，舞花鋪地錦，攢棍地下一點、回頭舞花，往頭上一槍，順步勢。

三回　下沙排棍　順步勢，梢子腿上打一棍，換右勢，根子一棍，梢子頭上打一棍，底下一點，舞花往頭上槍，回頭順步勢，提棍梢腿上打一棍，底下往上挑一棍，底下一點，舞花往頭上一輪回頭舞花，頭上一槍，前頭梢子一棍。

四回　郎擔山棍　前頭梢打一棍，又後根子一棍，梢子底下一點，舞花往頭一棍，回頭姜太公釣魚，剪子股，背前面，後四棍，鋪地錦，往上一挑，掃趟腿，往前劈一棍，舞花往頭上一槍，回頭二郎擔山，上步扳手一棍，梢子隨身一棍，回頭歇步，朝外挑一棍。

五回　千字峨眉棍　朝外挑一棍，上步打頭，過去歇步下一棍，朝外打一棍，前掃趟棍，過去往外隨身一棍，背後隨身打一棍，往外打一棍，後掃趟棍，歇步朝外打一棍，剪子股，下陰陽手棍，回頭呂布托戟，濺步銷口，下游丹閉，報子取手一棍，梢子劈頭一棍，回棍提拿，封閉。

六回　沉香劈山棍　大開門，下陰陽手棍，舞花轉身反挑棍，左右中連劈三棍，後挑一棍，前打一棍，倒提壺，舞花，向前劈一棍，回馬一棍，下陰陽手棍，大破元門，三叉棍，滾身舞花，前後掃趟棍，翻山棍，壓棍，通地穴，穿山龍舞花，向前劈一棍，轉身二起脚，回頭望月勢。

九　白蛇棍

歌訣:

少林白蛇棍法奇,四十招法世有稀。戳劈鑽纏絞腸沙,滾翻追打皆偷襲。
卸步提棍旋扭絲,回馬三槍如風疾。進招善使放箭把,左右劈打驟急扎。
尋機白蛇猛吐信,上挑龍王蛟軀炸。仙人指路現梅花,鳳凰點頭笑臉殺。
舞花貼身如雷花。孔明搖扇降夜叉。

仙人指路,僕步劈棒,回頭虛步,轉身輪劈,青龍擺尾,老漢看家,舞花封身,
弓步搗棒,弓步壓棒,僕步劈棒,翻身劈打,舞花轉身,虛步扎棒,白蛇出洞,
左右抖棒,鳳凰點頭,朝天一炷香,五點梅花,僕步劈棒,鴨子搬嘴,老漢看家,
浪子回頭,退步馬步,白蛇出洞,走石翻花,馬步劈棒,舞花斜步,浪子回頭,
僕步劈棒,馬步翻把,老龍抬頭,猛虎倒坐,老漢看家,走步扭絲,轉身掄臂,
猴子攪水,走石翻花,白蛇出洞,擋住路口,退步高虛步亮掌,收勢。

十　大夜叉棍對練

歌訣:

夜叉對棍羅王傳,將遇良才莫手軟。上打中刺下掃腿,左右閃進打一片。
莫忘羅家回馬槍,回手轉珠迎風變。

起勢,劈棍,下劈棍,震脚換棍,翻身劈棍。

我跳步打頭棍,你向左拔棍;我上步打頭棍,你向右拔棍;我轉身打腿,你斜插楊柳;我疊手砸頭,你雙手棚梁;我鷂子翻起雲,你霸王舉鼎;我落地起風,你跳步旋風棍;我上步打頭棍,你雲裏撥燈,我使回頭望月棍,你旋風火扇;我上步左劈棍,你退步擋風;我轉身劈面打,你斜形挑棍;我施攔腰打,你撒步壓棍;我上步舞花,你施火輪棍;我搗脚面棍,你退步插樁;我施趟地棍,你跳步攔腰打;我野馬上槽,你施金鷄獨立;我白虎攔路打,你起手翻雲;我用孔明搖扇,你施白鶴亮翅;我用烏龍翹尾,你施蜴子蜇睛;我用流星竄群,你施閃身躲鏢;我施卷地黃風,你用青娃跳溪;我用白蛇吐信,你施天星墜地;我施童子拜佛,你用猴子背棍;我施懷抱琵琶,你用少女上香,我施風掃落葉。

十一　少林天齊棍

歌訣: 少林天齊棍,棍法絶技真,明代智善傳,起勢棍出山,
壓倒泰山勢,白馬分鬃摻,蜴子蜇尾巴,猛虎急跳山,
童子偷搬環,烏龍擺尾纏,蘇秦忙背劍,老虎翹尾栓,
左右穿梭棍,吕布托戟斬,金鷄獨立勢,夜叉通袖前,
撥草尋蛇妖,大鵬抖膀歡,我風魔輪棍,舞花托棍轉,
驟打風火扇,回馬殺槍連,大聖棍通天,太公釣魚串,
沉香劈華山,風掃一大片,仙女滿散花,孤雁落沙灘,
霸王直樹旗,收兵還朝班,二十八招勢,天齊棍法全。

預備勢,泰山壓頂,白馬分鬃,蜴子蜇尾,猛虎跳山,童子搬環,烏龍擺尾,蘇秦背劍,老虎翹尾,左右穿棍,吕布托戟,金鷄獨立,夜叉通袖,撥草尋蛇,大鵬抖膀,風魔輪棍,金鷄獨立,舞花托棍,風火扇棍,回馬殺槍,泰山壓頂,烏龍擺尾,猴通天庭,太公釣魚,沉香劈華山,風掃落葉,金鷄獨立,仙女散花,雁落沙灘,霸王舉旗,收勢。

十二　少林上盤八仙棍

起勢,獨立敞門,三打祝家莊,轉身連三棍,金鷄獨立,兩邊打,龍王閉宫門,大聖擦棍,三搗城門,關公擋箭,舞花鋪地錦,回頭望月,金鷄獨立,破四壁,騎馬式壓棍,倒雲頂抹棍,騎馬式壓棍,倒雲頂抹棍,横弓步刺棍,舞花背棍,獨立三戮棍,收勢。

十三　少林五虎群羊棍

歌訣: 五虎群羊棍,起勢斧劈森,戳刺如放箭,翻似龍攪雲,
掃如疾風摧,攔如蛇纏身,絞如鑽穿木,搗如火分金,
聲聲劈如雷,源出少室門。

夜叉劈柴,掃風棍,風火輪,攔腰棍,流星竄群,金鷄獨立,舞花背棍,力劈華山,紫燕穿雲,烏龍翹尾,鷂子鑽林,猛虎撲食,白虎攔路,金鷄獨立,大火燒天,黄鷹攀枝,鷂子翻身,風掃殘雲,力劈華山,舞花背棍,鐵牛耕地,老虎跳山,白蛇抖

尾，大雁展翅，金鷄啄食，猴子拉犁，雲罩日月，畫眉上架，野馬上槽，霸王舉旗，魯班劈斧，小鬼撥扇，黃風卷天，猛虎跳墻，回頭望月，老虎靠山。

十四　少林大聖棍

歌訣:

大聖棍法乃猴棍，三十二招出山門，兩步三跳斜向走，出手伸腰縮身緊，
縱跳橫掃翻筋鬥，騰空飛棍橫打人，音出聲來棍先到，打開天河棍翻雲，
向上旋打如撥雲，天下無敵大聖棍。

小猴出洞，吕布托戟，倒打紫金冠，斜插楊柳，猴子上樹，偷摘仙桃，大坐盤石，三進水簾洞，怒打妖精，横掃千軍，吕布托戟，大殺回馬槍，織女穿梭，力劈華山，枯樹盤根，白鷺分羽，燕子啄水，金鷄獨立，偷摘仙桃，倒翻筋鬥，退步三槍，上步絞棍，横拉瓜藤，白猿跳山，騰雲駕霧，雁落沙灘，小鬼推磨，張果老倒騎驢，狸猫捉鼠，老虎張嘴，倒施絞腸沙，跳步風火輪，水淹金山，舞花背棍。

十五　少林旋風棍

歌訣:

旋風棍法棍帶風，直出横掃勢如崩，向上打頭如劈雷，向下掃腿如拔葱，
前後左右一棍掃，風來風去神鬼驚，出收劈打砸掃撩，戳刺搗纏絞殺并，
百戈何如一棒毒，一招玄妙勝百精。

震脚開步，中平刺棍，舞花背棍，雲裏撥燈，攔腰打棍，倒翻雲霧，海底取寶，青龍騰空，白雲罩頂，攔腰風舞，蝴蝶亂飛，仙女散花，白鶴亮翅，魯班架梁，大仙卸臂，雲裏撥燈，旋風卷天，風筝追月，天狗吃日，鳳凰展翅，大鵬蹬脚，梅鹿卧枕，風筝游天，紅雲變妖，八戒翻耙，湘子乘舟，大海起浪，老龍伸腰，小燕出窩，黄風揭頂，白蛇吐信，龍騰行空，海中起雲，攔腰纏打，陰手陽棍，夜叉鬥鬼，舞花背棍，童子拜佛。

十六　少林梅花棍

歌訣:

梅花棍法招招奇,起勢施棍五點一,行步打成梅花形,棍根降妖碎如泥,
點打四面斜八方,一勢多變百招奇,劈打砸戳攔纏刺,反殺一槍勝霎時,
招招露出梅花形,孤戰群雄無不勝。

仙人指路,力劈華山,雪地點梅,金鷄獨立,縱步劈棍,羅漢藏劍,趙雲翻槍,武松打虎,舞花背棍,翻身鋪地錦,雪地點梅,壯漢支棚,老鷹撲鷄,連步扭絲,金鷄獨立,大翻槍勢,獅子調尾,小狗竄圈,蘇秦背劍,怒打花瓶,平地起花,風擺楊柳,雪梅點地,小燕鑽天,大樹落葉,鳳凰展翅,漁公劃船,風撥秋樹,金鷄獨立,仙女上轎,大仙擺脚,鷂子穿林,漢子扶婆,懷抱琵琶,雪地點梅,轉身取寶,風掃塵飛,哪吒偷金,大雁過海,黄蜂采蜜,沉坐蓮盆,童子拜觀音。

十七　少林飛龍棍

歌訣:

飛龍棍法出少林,出棍驟疾騰入雲,招招劈打聲如雷,棍繞招密直穿心,
行如巨龍奔如馬,横攔直打招招准,上下翻騰左右劈,前後左右隨身滚,
妙在騰跳躍入雲,舞花疾密棍隨身,戳猛勢驟變幻疾,近纏遠箭立成擒,
智善禪師傳此棍,武藝之花永開春。

青龍出海,舞花滚身,箭步劈棍,飛弩射雁,左右撩棍,老龍伸腰,烏龍擺尾,鐘馗抽劍,洞賓吹笛,老僧彈塵,吕布托戟,蛟龍賜雨,仙女散花,海面涌潮,龍噴雲霧,大鵬啄蝦,黑熊攔路,雲遮日月,天鵝下蛋,飛箭射鷹,仙女舞彩,火龍出宫,燕子取水,沉香亮斧,李剛斬朝,霸王舉旗,蘇秦背劍,龍回海宫。

十八　少林劈山棍

歌訣:

劈山棍乃羅王傳,出手如炮雷炸天,打如沉香劈山勢,劈如大聖撥火山,

滾如翻海鬧九宮，攔如白蛇纏盲漢，左右上下打一片，走南闖北平出關。
童子拜佛，關公撩刀，王小砍柴，連步刺槍，沉香劈山，舞花滾身，左右劈棍，
攔腰閃打，驟步絞棍，猴子拉犁，夜叉撥麥，羅漢藏劍，天女散花，跳步棚架，
銀龍纏柱，飛蛾撲燈，白鷺上天，惡狼背羊，弓步挑棍，翻身連打，縱步斜型，
鐵牛耕地，枯樹盤根，小鬼撥扇，閻王檢尸，獵人撲熊，力劈華山，舞花滾身，
跳步背棍，仙人擔柴，翻雲覆雨，火龍燒妖，大帥收兵，謝步歸原。

十九　小夜叉對練棍

歌訣:

夜叉棍出少林堂，力劈華山力量强，蘇秦背劍肩背棍，羅漢伏虎劈下方，
黑虎攔門左右撥，行者插棍把腿擋，二郎擔山棚梁棍，撥草尋蛇掃地堂，
獅子摇頭撥來棍，迎面撥打把敵防，仙人轉影回身開，上步打腿敵發忙，
天鵝下蛋劈頂門，轉身打腿賽霸王，泰山壓頂疊棍砸，旱地撥葱轉雲藏，
進身連環回頭打，回身疊手砸太陽，左右後插護腿走，一路翻花回廟堂。
跟師習就夜叉棍，走南闖北無人擋。

二十　二路梅花棍

歌訣:

梅花三槍開路闖，二郎擔山趕太陽，玉女穿梭赴古城，英雄棍棒掃戰場，
鷄子翻身左一棍，剪子股仙人難防，回頭吕布托戟戰，鳥往前飛龍入洋，
古樹盤根打四門，退步懷中抱月亮，上游槍撥散烏雲，下游槍刺虎豹狼，
中刺槍驅虎掏心，撥草尋蛇高吊槍，敬德倒拉鋼鞭式，雲頂棍出散瑩光，
左右掃蕩棍法妙，舞花槍挑泰山樁，翻身劈頭打一棍，躍步棍頭緊跟上，
棚頂架上翻身打，掃腿棍術打地躺，舞花滿天不漏雨，遮風擋風無阻擋，
倒拖荆棘不留門，開山棍棒功力强。

二十一　小六合棍

歌訣:

六合棍法羅王傳,六攻六守十二戰,兩人持棍横眉立,五子登科把棍練,
甲攻乙防猛交戰,乙攻甲守陣陣連,兩人刺殺先交棍,撥開烏雲見青天,
猴棒落地重千斤,對准咽喉直向前,上步一棍掃地平,上撥三棍防妖犯,
倒步大殺回馬槍,鷂子翻身雲頭鑽,換手使起掃風棍,左右掃平太行山,
妖魔不服搬兵來,金棒左右乾坤旋,下砸巨石掃魔嶺,上飛雲頭衝九天,
撥開洪浪游東海,雲頭接兵平地難,乘風破浪驅虎豹,回頭望月凱歌還。

第三章　少林棍法問答

"少林棍法問答"是根據明代著名武術家、少林寺俗家弟子程衝鬥所著《少林棍法闡宗》一書摘選之"問答篇",其形式爲一問一答,共四十條,其内容有棍術之源淵,棍械之規格,各部名稱、棍與他械之異、棍技之手足身眼步法、棍與槍法之技法、步法、擊法之細則等。在問答述中,對問其因明、内容之詳,答其理周、理詳、理准,伶君足之、明之,實爲千百習棍技問君之所想、所疑,故皆得所求,宜利習技和精研棍術也。

1.問曰:"'槍乃藝中之王',以其各器難敵也,又謂:'棍爲藝中魁首者',此何説乎?"

答曰:"凡武備衆器,非無妙用,但身手足法,多不能外乎棍。如槍之中平,拳之四平,即棍之四平勢也;劍之騎馬分鬃,拳之探馬,即棍之挎劍勢也;藤牌之斜行,拳之躍步,即棍之騎馬勢也;拳之右一撤步,長倭刀之看刀,即棍之順步劈山勢也;關刀勒馬登鋒,拳之單邊,即棍之凰展翅勢也;叉之埋頭獻鑽,即棍之潛龍勢也;槍之扎槍,拳之攥拳,長倭刀之刺刀,即棍之單手扎槍勢也;拳之進步横拳,倭刀之單手撩,即棍之旋風挎劍勢也;凡此類難盡述。惟同志者,旨仲觸類,則魁首之説不虚也。"

2.問曰:"棍即包羅衆藝,則他藝可盡廢乎?"

答曰:"古人制藝必立一意,吾人資性,各有所長,豈可盡廢? 惟楊家槍,太祖長拳,綿張短打,孫家陰手棍,少林兼槍帶棒,乃五家正傳,苟能習練精熟,得其心印,餘可敝帚棄之矣。"

3.問曰:"我固不必旁求衆藝矣,彼藝不同器,器不同用,其設衆器之意,與夫

相持之法，皆可得聞乎？”

答曰：“器必有頭，頭之輕重不同，柄之長短各異，長者頭輕便用陰陽手，短者頭重便用陽手，又有柄後安一小月鏟者，蓋欲鏟沙泥以撲人面目，乘隙易入，此又耙鏟鐮之不一器，而一用也。不特此也，獨有瓜、錘、月斧同一類；關刀、斬馬刀同一類；虎尾梢、軟鐵鞭同一類；長倭刀、竹節鞭同一類；雙刀、雙劍、雙鏈同一類；均非異器同用者乎。至于刀之利，利在砍；槍戟之利，利在扎；月牙鏟、峨眉鏟、鈎鐮之利利在鈎推。而長刀之飛刀，藤牌之標槍，此又一短枝長用，獨不可忽者。惟藤牌則勢低氣固劈扎難加，必誘其刀前牌後乃可破的。凡諸此類，名號各殊，取勝不一。倘與棍遇，惟隨其器，而審其所恃以爲利者，何在則乘其利之隙處，用穿提以進之，盤旋出入得勢得機因敵制勝，用棍之善者也，余難悉具當以類推之。”

4.問曰：“人動稱少林棍，今觀圖訣，俱是槍法何也？”

答曰：“諺雲：‘打人千下不如扎’，故少林三分棍法，七分扎法，兼槍帶棒，此少林爲棍中白眉也。”

5.問曰：“彼我皆四平，何以勝之。”

答曰：“彼持四平，我則以他勢驚之，待彼舍四平，而變他勢，我則舍他勢而變四平，取巧而入，乘而發，故法曰：“四平還用四平破’，此之謂也。”

6.問曰：“曾聞單手扎敵，名爲孤注，又名棄槍，果爾否乎？”

答曰：“此恰變之所以妙也，如單手扎敵圈裏，彼拿開我失前手，則隨勢用法中倒拉鞭而走，隨用風卷殘雲勝之。如單手扎敵人圈外，彼攔開我失前手，則順勢用孤雁離群而走，隨用鷂子撲鶴鶉勝之。此無中生有，死裏逢生，又何孤注棄槍之有。”

7.問曰：“倒拉鞭救圈裏敗槍，孤雁出群救圈外敗槍，固矣，然亦有利于人，而不利于己，有利于己而不利于人者乎？”

答曰：“人己勝敗，總有圈外，如單手扎圈裏，彼易拿捉，以敗我槍于左，我雖順勢用倒拉鞭走出，再轉身有風卷殘雲可救，然其步多體拗，且其棍撩上打下，獨未必能并中平槍，而既可撩可打也。若我單手扎圈外，在彼固難拿捉便能敗我槍于右，用孤雁出群走出，勢力順，手足快，而前手接棍又便，再用撲鶴鶉單手斜劈，則隨其槍之高下，無有不中，較之圈裏之利于人而不利己者功相反也，故臨敵時惟圈外爲破的。”

8.問曰：“諸勢之中，有曰拿攔提捉劈者，可得聞其要乎？”

答曰：“圈風有拿，圈外有攔，遮下有提，護上有捉，惟劈則上與左右可兼用也，用法雖難形容，大要不外拳之陽仰陰覆而已，一陰一陽，一仰一覆，時仰時

覆，如龍之翔，如鳳之舞，如珠之走盤，活潑圓轉，而前手之伸縮無常，後手之開合無迹，尤當究心也。”

9.問曰:“訣中有劈有扎有打，可混用乎？”

答曰:“漢有受扎者，目、鼻、喉、心、肋、腹、虎口、膝臁;不能受打劈者，太陽，腦、頭、耳、手、指。究其用，扎打其手者使難持棍，扎打其臁膝者使難出入，扎其心肋者，使難遮攔，大抵上下易遮，而心手難架也。”

10.問曰:“吾聞法雲:‘去如箭，來如綫’，言其疾也，用中難有拿攔劈捉勾提等法，而架格之。然其棍體微小，如恐兩平相敵，亦有格不中，而着空者乎？”

答曰:“今以一字又字喻之，則可明矣，如彼扎我面，是此斜一字，吾以後手稍低，使棍頭略高，是此斜一字，二一字交加成一×字，如彼扎我中平，是此正一字，吾亦以後手稍低，是此斜一字，二字交叉亦成一×字，如彼扎我脚是此斜一字，吾以後手稍高，使棍頭低下，是此斜一字，二一字交叉亦成一×字，不拘拿攔劈捉勾提等法。勢勢之中，着着之内，彼來我雲，盡成一×字，豈有着空而不中者乎？”

11.問曰:“吾聞‘千金難買一聲響’，果棍響即可進乎？”

答曰:不然，如所謂不招不架只是一下者，何曾響乎，如所謂犯了招架，就有七八下者，何止一聲乎，甚不可執一而論也。”

12.問曰:“吾聞棍打起手，可常恃乎？”

答曰:“藝中有‘先人發後人至’，‘舊力略過，新力未生’之法，此等玄機，真千古不發之秘，能于此中解悟，全巧制敵，使彼進之不可，退之不能，束手畏伏，方爲無敵，若爲成列而襲人，此不過偷機取勝而已，何以伏人哉。”

13.問曰:“先發後至固也，如我待彼發，彼待我發，將遂已乎？”

答曰:“法中有雲:彼槍發，我槍拿，彼槍不動我槍扎。此一扎也，不淺不深，非真非僞，明此機者，進乎技矣。故法有彼静我亂，彼亂我静，静中有亂，亂中有静，此取勝之妙用，學者當體念也。”

14.問曰:“吾聞‘器長一寸，强一寸’，如彼用長槍，而我棍僅半之，何以敵乎？”

答曰:“此特不能先發耳，如對敵，我則以花法誘之，待彼槍進我身，或拿或提連步速進身，入彼槍中，雖長何用？此所謂手法也。”

15.問曰:“我持小棍，雖冠以刃，亦無機也，如遇彼長刀、大劍，不得爲彼截其鋭乎？”

答曰:“棍中有穿提閃賺之法，如活龍生虎難攖其鋒，彼安能傷，此所謂柔能制

剛也。若槍之身長體重，進退不捷，而傷于刀劍者，又不可一例論也。”

16.問曰:“訣中有穿提閃賺之法，可得聞與？”

答曰:“斯法也，其機玄其旨奥，非心精思巧者，不能造，非功深力到者，不可言。閃賺者，手固步小，推棍入彼懷中，左拿閃右，右拿閃左，莫可測度，不至犯硬，此是賺法。若穿提，即非如閃賺者之小可也。局勢闊大，運用圓活，如彼立勢便于左攔，我則從左上，以凑其攔，及彼攔下，我已先機而穿乎右矣。如披立勢便于右拿，我即從右上，以凑其拿，及彼拿下，我已先機而穿乎左也，循環無端，進退無迹，如電飛雷奔，目不暇視，手不暇指，無論圖中諸勢，皆以此爲勝算，即破諸家利器，亦恃此而奏功，訣中所謂静中用亂者此也。所謂舊力略過，新力未生者，亦此也。所謂彼槍不動我槍扎者亦此也，豈非一了百了之説乎？”

17.問曰:“圖中之勢，有持其棍至盡者，有握其中而留其半者，果何見乎？”

答曰:“此各有時，如我身入彼棍中，收棍而用陰手，則我棍緊密，彼棍在我身外，非棄物乎？若我身未入彼棍中，用賺槍帶棍苟不持棍根，則拿捉不圓活，且棍根自擊肋腹矣。”

18.問曰:“人當持棍，惟恐失手，今遇敵，换手可乎？”

答曰:“左右换手，蓋欲惑亂人耳目，使不可測，然需换在未交鋒之先，令人狃而不覺，故載之者，欲人平時習熟，則臨期可無掣肘之患矣。”

19.問曰:“立守一勢，可應敵乎？”

答曰:“兵貴神速，必方立一勢又立一勢，復换一勢，使彼應接不暇，則勝勢在我，若徒恃一勢，則人悉其虚實，何能全勝哉？”

20.問曰:“臨陣見各有定次，毫不容越，何立勢，又换一勢乎？”

答曰:“换勢爲平日習演，場中比試而言，若遇大敵，惟以逸待勞，或未發而先入，或未發而先入，或待發而後應，隨時審勢，見可而進，其要以膽大爲上。”

21.問曰:“觀圖中之勢，手足開闊，身體縱伏，彼不利于乘空而易入乎？”

答曰:此非空也，所謂誘敵也，若收拾緊密户門不開，彼安入吾彀中耶？”

22.問曰:“如遇十余人，四方圍合，何以擊乎？”

答曰:“藝中有指東擊西，視南攻北之法，如我見某人弱可擊，必先張威假勇佯敵乎强，忽然擊弱，攻其無備，圍斯解矣，此所謂寡克敵衆也。”

23.問曰:“既得出圍，人或排一字雁翅，欲復圍我，何以禦之？”

答曰:“凡敵只怕正背兩面受敵，如彼人多，我則抽身只對右首一人，則彼衆人皆在我面前，而背面可無患矣，此所謂一面受敵者也。”

24.問曰:“雖一面受敵群，然同時，何以應之？”

答曰:“藝中有‘佯輸詐敗’之法,故我抽身而走,則彼必追,然追者雖衆,不能無先後,吾取其最先者而用奇以擊之,此所謂以弱勝强者也。”

25.問曰:“均一人也,始示學藝,或能勝人,及既學,反不能勝人何也? ”

答曰:“此非學不學之故,人當未學時,一旦遇敵無可思索,忽然而進,氣奮手快,故偶爾勝。及學後,一心欲求勝,一心要全名,一心恐不能勝,思慮遲疑反爲人所勝矣,所謂相打忘記跌法者此也。惟練習精熟心手相應,來快去速,則萬全矣。”

26.問曰:“當臨敵之時,每每失其故步,何也? ”

答曰:“藝高人膽大,苟平日識見未廣,功夫未純,若一遇敵,則心志亂,手足忙,不能主也,故弓馬熟間良有以也。”

27.問曰:“人之高,不過五尺,側身對敵,不滿尺余,何用圖勢種種乎? ”

答曰:“見之真者,守斯固,故繪書訣,曲折詳言。使學者勻于平時較量練習,孰爲生門,孰爲死門,孰爲正着,孰爲哄着,了然胸中;至當機决勝之日見在人先,隨發隨應,迎刃而解矣。故要緊處只是不聽人哄。”

28.問曰:“用武以彼堅重鎧,掩避鋒銛,今圖中盡繪禪體單褲者,果何意乎? ”

答曰:“圖中繪以赤體者,分腕時兩拳之陰陽,胸背之正側,兩足之順拗虛實,面目之斜正高下,使人觀圖習演,則足不亂踵,胸不亂向,手中之開鍵不紊,而身之轉換變勢易識也,豈可泥爲定矩乎? ”

29.問曰:“棍尚少林,今寺僧多攻拳,而不攻棍,何也? ”

答曰:“少林棍名夜叉,乃緊那羅王之聖傳,至今稱爲無上菩提矣。而拳猴未盛行海内,今專攻于拳者,欲使與棍同登彼岸也。”

30.問曰:“今攻少林棍者不乏人,然多不同者,豈人有異師,師有異教乎? ”

答曰:“教本一源,但世還人乖,授者尚奇好異,或以此路頭而彼路尾,或以彼路尾而雜于此路中,甚至一路分爲二路,惑世誣人博名射利,預探扼腕特爲標真。”

31.問曰:“聞棍長一寸强一寸,今棍只用八尺,或八尺五寸者,何不再加長乎? ”

答曰:“顯然,如不精熟,反被長誤也。”

32.問曰:“少林之棍俱傳六路,今圖只布一二五路者,其意不可聞乎? ”

答曰:“傳呈六路,勢多雷同,惟一二五路最爲切要,能于圖中諸路習熟,余可以類推也。”

33.問曰:“少林諸棍,習可却敵取勝,而穿梭一路,以無實用,亦欲學者演習之,此何意乎?”

答曰:“師意患人持棍生澀,先用此路使棍與手相洽,伸縮如意,進退便利,臨敵可無掣肘之患也。”

34.問曰:“棍爲藝中魁首固也,而所用之棍,以何木色爲佳,鐵棍可能用乎?”

答曰:“疆界不同,各色不一,惟資堅而實,性剛而和,自根漸細至梢如鼠尾然者,則用方靈生成直無疤節者爲上。劈成鋸成者文斜易斷。如梢過大,則頭重難用;如腰軟,則無力;如太硬,不便拿捉。然棍之重輕,則隨人力之大小而用之。若常用,惟三斤二斤半者爲的。如鐵棍,則長七尺五寸,約重計十五六斤,其制與木棍等。然非巨力者不能用,兩頭細于腰者,但例于陰手耳,要之輕者,便捷也。”

35.問曰:“論中雲根相冤之以刃,刃式前具三圖矣,而所以輕重之宜,可得聞乎?”

答曰:“前刃制似菠菜葉,起劍脊取其堅也;兩刃要薄,取其利也;槍庫亦要薄,取其輕也。庫口周圍一寸八分,過大則杆大而難用,中用一銅箍,如算盤子大小,庫口亦用一銅箍,只一分余闊,頭式壯觀,二式輕利,三式透堅,總之以輕爲取也。其安杆之法,以杆之性,不免有彎者,將刃隨其性,對杆彎,則安其上後拿劈至地,不使槍頭插入土中,而失誤也。杆後不宜安鑽,恐自擊腹肋,惟用一銅箍,箍底用平鼓釘一個釘杆内爲妙。不可漆,如漆澀手不活也。”

36.問曰:“圖中持棍有左手在前者,又有右手在前者,歌訣但就勢論耳,其意再可得聞乎?”

答曰:“左手在前,扎拿等法人人便之;右手在前者,劈打須易,而單手扎槍難也。今以左手在前喻之,孤雁出群勢,鷂子撲鵪鶉勢,此是右轉身劈打法也。又以右手在前喻之,敬德倒拉鞭勢,可化與孤雁出群同用法;莊稼亂劈柴勢,可化與鷂子撲鵪鶉同用法,此是左轉身劈打法也。又可化與左手在前邊攔勢同用法。如順步劈山勢,可化與左手在前鐵牛耕地同用法,又可化與左手在前群擋同用法;剪子股勢可化與左手在前穿袖同用法。此數勢,即是左右二手同用法勢也,惟不便于單手扎槍耳。如人習演左右二手,用法精熟,可稱絶技矣。此類推,觀者詳之。”

37.問曰:“吾觀圖勢有轉身回打者,似于遲滯不快疾,可得聞其妙乎?”

答曰:轉身之法其機在頭,頭乃人一身之主,如身欲右轉,必以頭先轉右視敵人,身則隨之;如若身欲左轉,亦以頭先左轉視敵人,身則隨之。此左右轉身之秘法,快如風旋,何遲滯之有。”

38.問曰:“圖勢歌訣以見其妙,有雲莊稼六棍者,又何謂也? ”

答曰:“莊稼者,不識棍法之稱,六棍者謂左右上之中下也。如彼持棍右手在前,則右脚亦在前,方能用力打我左邊頭頂。吾以陰手持棍,立勢左脚在前,如四平勢樣,候彼打下,我用棍梢圈外一勾,進右脚入彼圈裏,用棍根翻打彼太陽,彼若躲閃,我即當心一搗,彼横打我左邊腰,我移左脚進于右,將棍梢插在地上,直擋格彼棍,進右脚入彼圈裏,用棍根當心一搗,彼横打我左邊脚,我進右脚將棍梢插在地上,直擋格彼棍,進左脚用棍梢翻打彼頭,此三着,圈裏犯硬打也。彼持棍打法如前,我持棍立法亦如前,彼照我左邊頭頂打下,我將頭一低,往左一閃,移左脚于左入彼圈外,進右脚用棍梢順拿,則彼棍從我頭上過于右矣。用棍根打彼膝頭,彼打我左邊腰,我移左脚于右,將棍梢插在地上,直攔格彼棍,進右脚入彼圈裏,用棍根當心一搗,此着亦是犯硬,不能順其勢力,入圈外打也。彼打我右邊脚,我脚并齊高跳起,則彼棍從我脚下過于右矣,我進右脚入彼圈外,用棍根翻打彼太陽,此上下二着,圈外順勢力打也,如彼持棍左手在前,打我右邊頭腰,我進步架格,亦如前法破之,此陰手棍法也。若少林棍法則不然,彼我之棍長短,皆同,我用陰陽手持棍,立四平,則我棍半截在前,彼欲打我頭、腰、脚,我棍以抵彼心前,彼焉能打得我乎? 必是劈格我棍,我即用穿提閃賺等法勝之矣。且陰手前法圈裏犯硬,次法圈外順勢力,二法難善,恐入懷内躲閃,稍不如法,難保全勝。大抵長棍打人力弱,短棍雖力雄,與長棍敵又難近身。凡遇打者,用躲架格鑽入彼懷内或有不及之處,必不能重傷我也。何也? 凡打入棍頭有力,棍腰無力,鑽入懷者,彼棍已半截在我身後矣,稍有不及,故雲不能重傷我也。”

39.問曰:“讀棍論、閲圖形、誦歌訣,即可稱絶技乎? ”

答曰:“圖訣雖詳,其中變通活潑之妙,非口授心傳,何以曲盡,故非師不通聖,得訣回來好看書,此之謂也。”

40.問曰:“長槍則有楊家、馬家、沙家之類,長拳則有太祖、温家之類,短打則有錦張任家之類,皆因獨步神奇故不泥陳迹,不襲師名。今子棍法通玄,不讓槍拳諸名家,即謂之程家棍,非誇也,何斤斤以少林冠諸首哉? ”

答曰:“惟水有源,木有本,吾雖不敢列槍拳之林,然一得之見,莫非少林之所陶熔,敢竊其美名,背其所自哉。”

第四章　少林棍術套路圖解

一　少林風火棍

少林風火棍源于明初，據傳是少林寺棍王緊那羅和尚的弟子那仁總結師尊許那羅燒火棍之精華而創編，共有十九勢，其技法特點是勢猛進疾、劈棍如雷、棍打如掃雲、風助火烈，勢不可擋。

歌訣曰:

少林風火棍，那仁功夫深。揚師那羅志，二十九招真。

攻則勝猛虎，進則如洪滚。一氣驟千裏，一棍旋乾坤。

飛棒滅日月，攔腰夜叉棍。溜地掃落葉，横打驅烏飛。

火燃風吹旺，亦名風火棍。

動作順序:預備勢,1.開山棍,2.上步地翻身,3.蓮花舞,4.提棍,5.左右兩掃腿,6.回馬刺咽喉,7.千斤砸,8.揮舞倒滚身,9.前刺開敵炮,10.轉身撩陽,11.閉千斤,12.上步千斤,13.蓮花繞走,14.挑山勢,15.腦袋棍,16.鷂子翻身,17.白猿獻棒,18.大破元門,19.白猿歸穴,收勢。

預備勢　右手握棍,左手抱拳,足立八字,目視前方(圖1)。

(1)**開山棍**　抬右脚踢棍根向左(上體左轉90度),左手接棍,原地跳步成左弓步,向前刺棍(圖2)。

抬右脚上爲右弓步,兩臂架棍前上推,上體前傾,目視前方(圖3)。

(2)**上步地翻身**　上體左轉90度,使兩腿,成馬步,交五花棍向地下打,目視棍頭下方(圖4)。

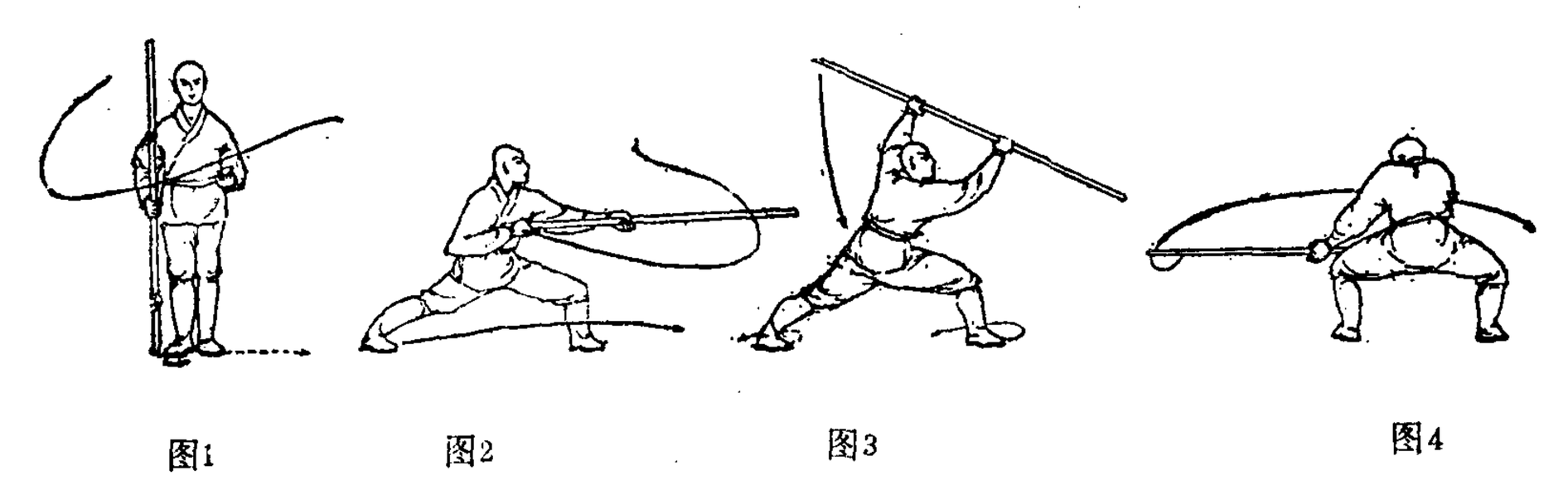


图1　图2　图3　图4

(3)**蓮花舞**　棍隨身掄一個舞花,目視右側(圖5),

體再左轉90度，成左弓步，棍向擺前棍(圖6)。

(4)提棍　右脚前上步成右弓步，棍稍向上向後掄，一溜向前挑陽(圖7)。

(5)左右兩掃腿　上體稍右轉，上左脚成左弓步，棍由右向左下打(圖8)。

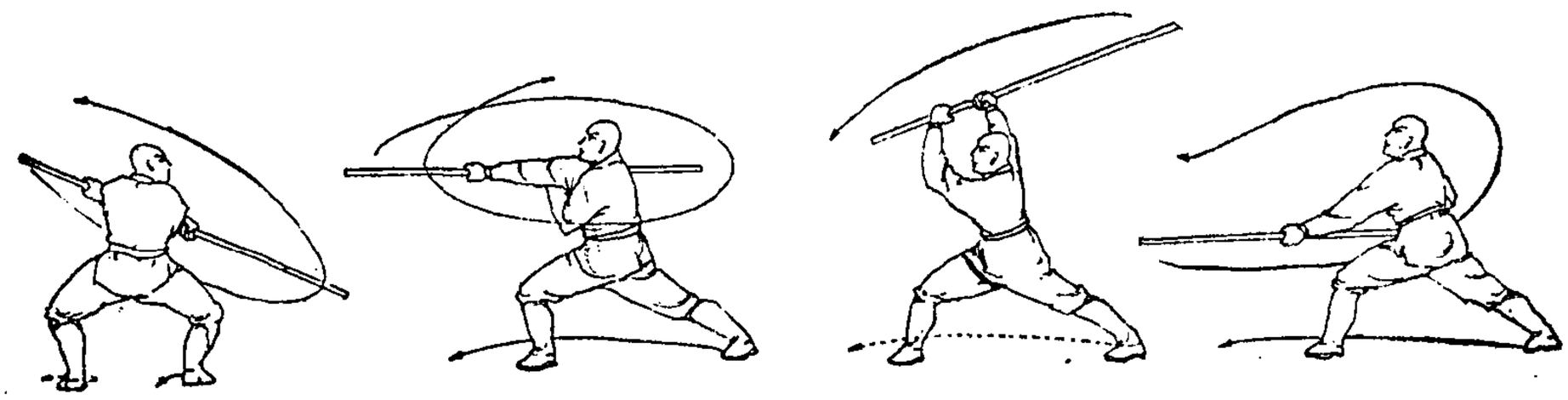


图5　图6　图7　图8

上右弓步，棍由右向左掄一圈，横打(打棍繞前頭而過)(圖9)。

(6)回馬刺咽喉　退右脚向後落左脚後成叉步，體右轉360度(移步轉身時棍掄舞花)，左脚後退一步，成右弓步，往前上方刺(棍隨身輪)(圖10)。

(7)千斤砸　兩脚不動，上體左轉90度，抬右脚向右上一步，成右弓步，上體再右轉90度，棍由右下向左上方向下打(圖11)。

(8)揮舞倒滚身　抬左脚向前上一步，上體右轉180度，跳步向右轉360度，落成左弓步，棍向下打(圖12)。

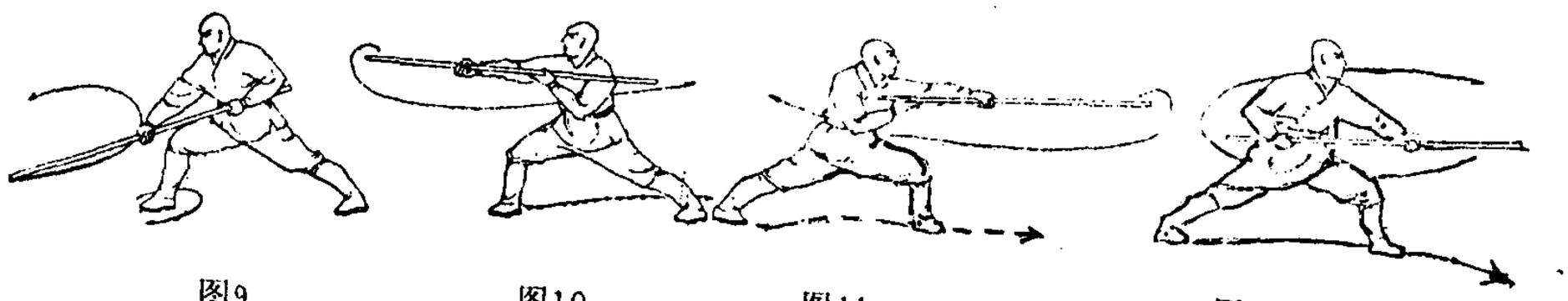


图9　图10　图11　图12

(9)前刺開敵炮　抬右脚上一步，體左轉180度，右脚上成右弓步，棍隨身向前打(圖13)。

(10)**轉身撩陽**　抬左脚上一步，體右轉180度，成右弓步，棍隨身掄五花由上向下打，再由下向上挑陽(圖14)。

(11)**閉千斤**　體左轉90度，上右脚成右弓步，兩手持棍上架頭上前方(圖15)。

(12)**上步千斤**　兩脚不動，兩手揮棍由左向右向上繞頭一圈，向前向下打(圖16)。

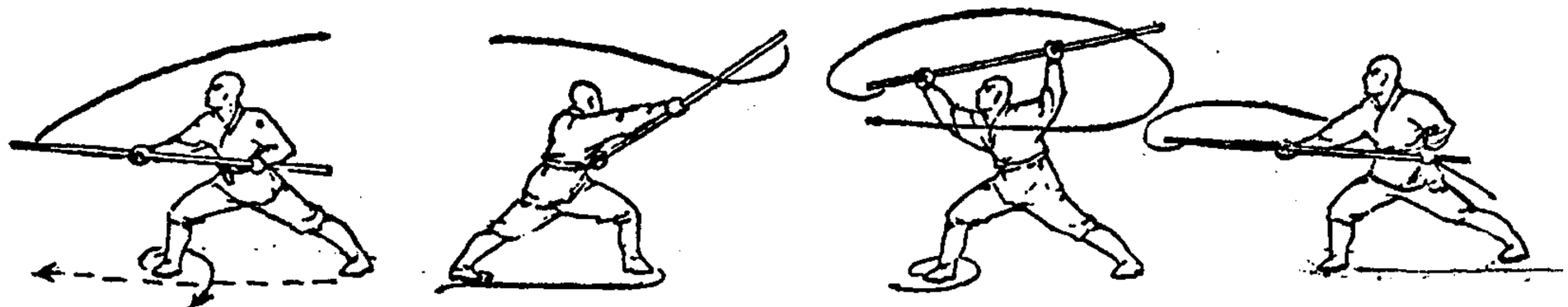


图13　图14　图15　图16

(13)**蓮花繞走**　退右脚向後一步，身向右轉90度，再上左步，成左弓步，棍向左上方插，上身向左傾探，目視右後方(圖17)。

(14)**挑山勢**　體左轉90度，收左脚起身再上左脚成左弓步，棍隨身轉3個舞花，雙手扶棍横向前推(圖18);

體再左轉180度，上成右弓步，向前推棍(圖19);

上左脚向前跳一步，體右轉90度，成馬步，雙手持棍向左側打(圖20)。

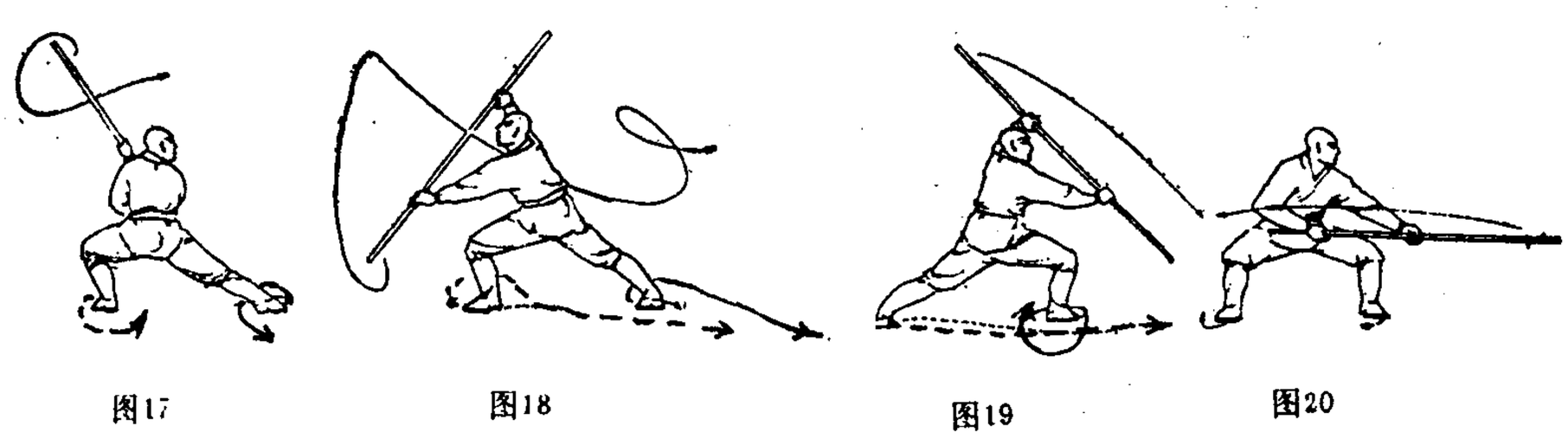


图17　图18　图19　图20

(15)**腦袋棍**　兩脚碾地，體右轉90度；成右弓步，棍由左向右下方劈打(圖21)。

(16)**鷂子翻身**　兩脚同時跳起，體向左轉180度，落成左弓步(圖22)；

再向右跳轉180度，落成右弓步，棍根由下向上挑(圖23)。

(17)**白猿獻棒**　右脚後退一步，體右轉90度，使兩腿成馬步，棍由右向左下方打(圖24)；

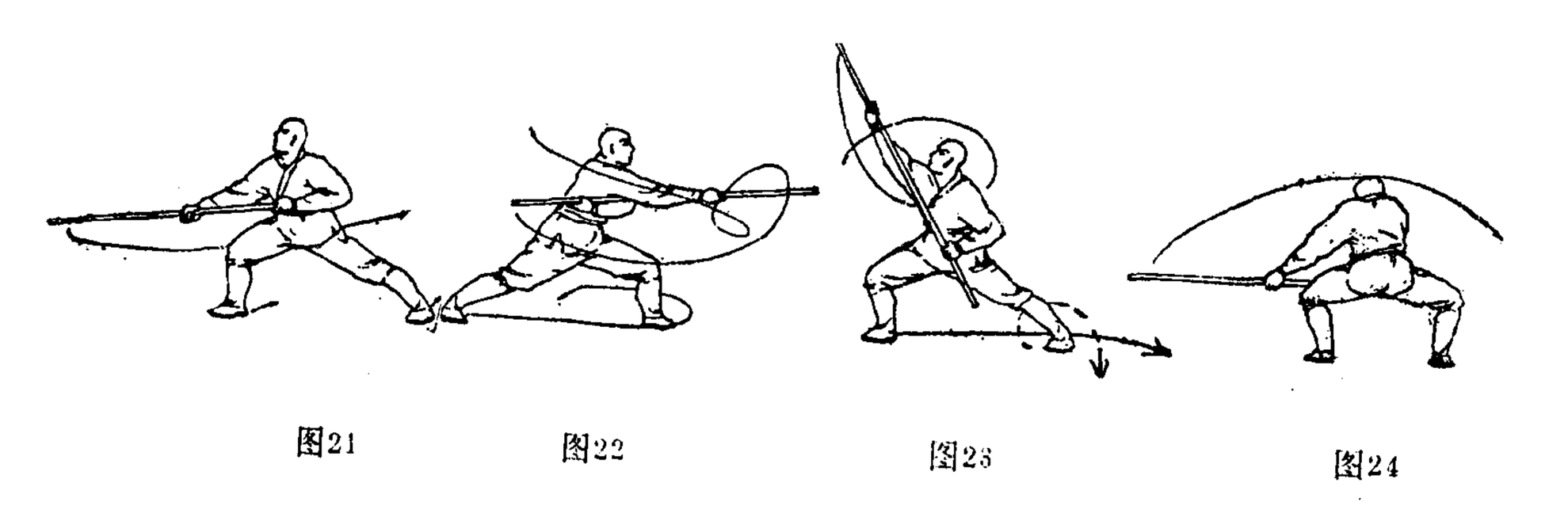
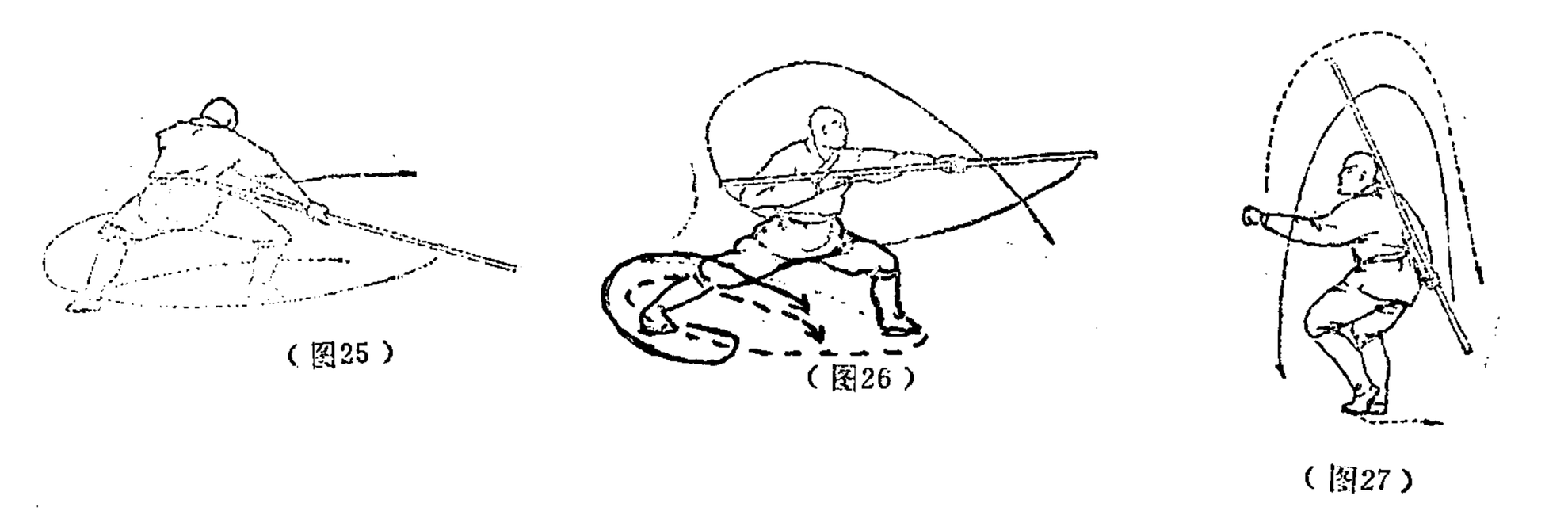


图21　图22　图23　图24

體再右轉360度，棍由左向右打(圖25)；

(18)**大破元門**　然後起身，體向右轉90度，上左步成左弓步，雙手托棒向前穿，且視棍端(圖26)。

(19)**白猿歸穴**　掄棍，轉圈，倒步背棍，束身歸洞(圖27)。



（图25）　（图26）　（图27）

收勢　左脚後退一步，體左轉，左手接棍，收右脚與左脚成并步，左棍下端落地，筆直樹立，右手抱拳，身挺直，目視前方(見圖1)。

二　少林達摩棍

據《少林拳譜》和《少林棍譜》記載:元代末期的燒火僧許那羅(又名緊那羅)和尚自習棍棒,武藝超群,有萬夫不擋之勇,自紅巾軍路經圜轅關改綫東進之後,衆僧把緊那羅視爲棍王菩薩,有僧將他平日演練的棍技棒姿編成套路,後又摻入俞大猷將軍之棍技,編成一套結構緊嚴、招勢殊奇、擊法卓絶的棍太套路,原有四十八勢,向僧傳授,繼至清代,一些俗家弟子在此基礎上再次升華,增編至三段共六十二勢,爲提高該棍套路的聲威,便借祖師達摩之名而定爲達摩棍。

達摩棍的技法特點是步型全面,上步幅度較大,騰躍箭跳頻繁,善掃趟輪打,躍步橫劈,梭棍向上入雲,下砸沿地趟潑,刺棍兼有纏絞,勢如猛虎下山,躍如蛟龍行空,驟疾森威,别具一格。

歌訣: 少林達摩棍,出手震天門。開步内外撥,挑撩散風雲。
謝招起舞花,迎敵封纏棍。劈打掃兩側,法如風火輪。
退使絞腸沙,進使蛇吐信。應後回馬槍,對横急翻身。
應弱虎撲食,應强溜如雲。若攻先備防,護體嚴如森。
遇衆破一口,怒施風雷棍。躍步如流星,亦名羅王陣。
練成此棍法,出世旋乾坤。

動作順序:預備勢,第一段,1.霸王竪旗,2.夜叉通天,3.痛打哈狗,4.武松立擂,5.偷劈華山,6.舞花搗棍,7.火花飛蝶,8.濟公倒扇,9.横掃千軍,10.舞花夾棍,11.雲飛當頂,12.回馬搗棍,13.絞腸沙棍,14.追蛇入洞,15.躍步刺棍,16.猿猴戲星,17.回頭望月,18.金鷄獨立。

第二段,19.玉女穿梭,20.撥雲開天,21.弓步刺棍,22.轉身搗棍,23.鐵牛耕地,24.火駒奔川,25.僕步劈棍,26.弓步藏棍,27.馬步劈棍,28.猿猴戲妖,29.流星趕月,30.降龍伏虎,31.弓步刺棍,32.箭步標棍,33.夜叉穿窗,34.提膝閃劈。

第三段,35.餓虎撲食,36.金牛卧地,37.金鷄纏蝶,38.猛虎藏威,39.抽地泉,40.提膝插棍,41.躍步劈棍,42.大聖亮旗,43.倒插楊柳,44.枯樹盤根,45.大鵬甩膀,46.回馬標槍,47.鷂子鑽雲,48.力劈華山,49.蝴蝶穿花,50.雲裏撥燈,51.懷抱琵琶,52.舞花收勢。

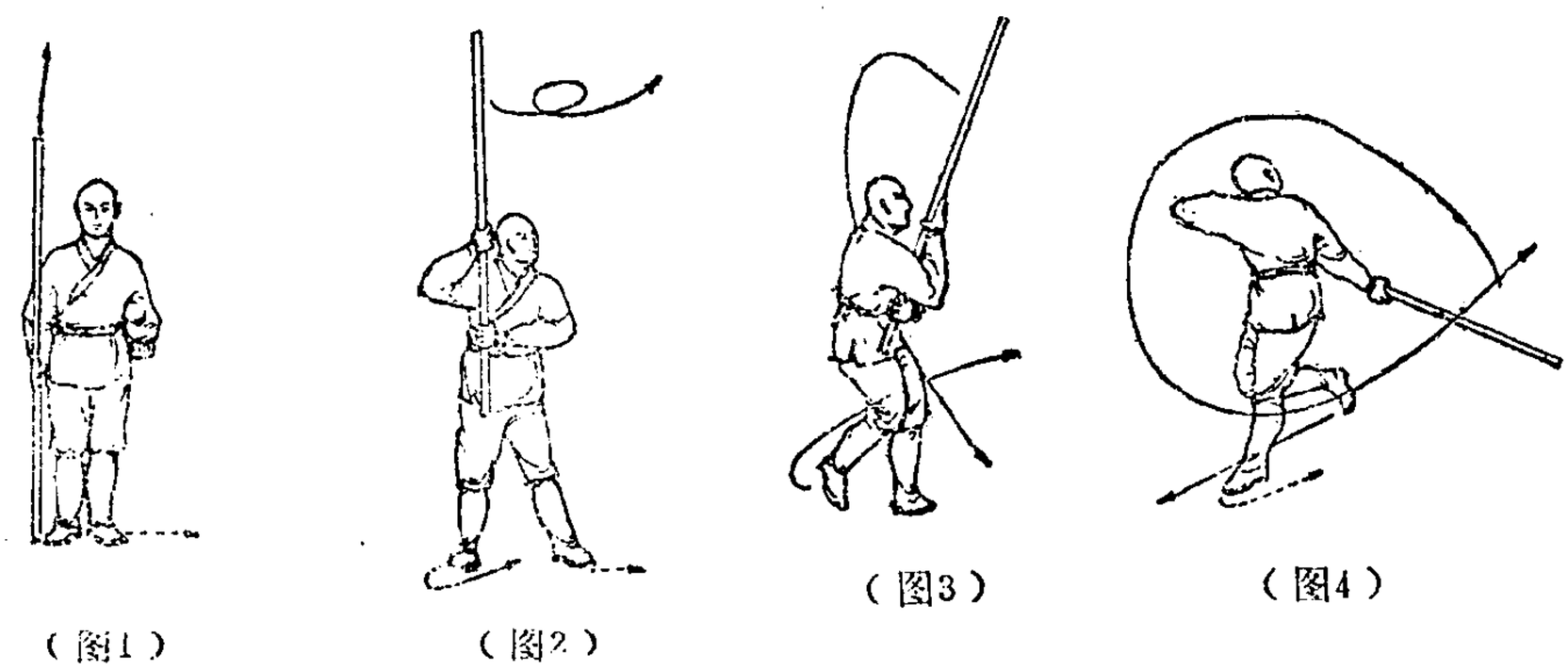
第一段

預備勢:兩足八字并立,右手握棍,身胸挺直,左手握拳,釓于腰間,目視前方(圖1)。

(1)**霸王舉旗**　抬右脚向右跨一步,抬左脚落于右脚左側前方爲虛步;同時向左側上方絞棍,然後抱棍竪于胸右側,棍梢向上,目視左前(圖2)。

(2)**夜叉通天**　左脚向左邁一步,體左轉90度,收右脚爲丁字步;同時雙手向前撩打,然後抖棍,斜栽懷中,棍梢向上,兩腿微蹲。目視棍梢(圖3)。

(3)**痛打哈狗**　右脚向前上一步,兩脚碾地,體左轉180度,右手向上滑把,棍隨身由前向後繞頭掄劈,然後再向後撩;同時抬右腿向後提膝,目視右側(圖4)。



(图1)　(图2)　(图3)　(图4)

(4)**武松立擂**　右脚向前落一步,體左轉90度,兩腿屈膝成馬步;棍由後隨身向前撩,然後反把,棍竪胸右側,棍梢向上,目視左側(圖5)。

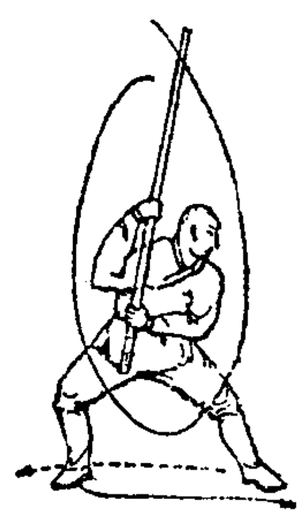
(5)**偷劈華山**　體右轉90度,抬左脚向前上一步,體隨之右轉90度,使兩腿成馬步;移把,棍由前向後上繞頭向後掄劈,目視右側(圖6)。

(6)**舞花搗棍**　兩脚碾地,體右轉180度,使兩腿成叉步,同時倒把,棍隨身輪舞花,然後向右下方搗棍,目視後下方(圖7)。

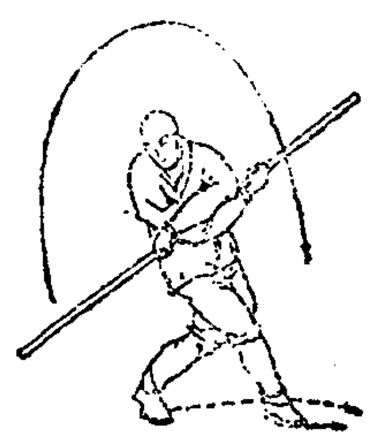
(7)**火花飛蝶**　抬左脚向左移一步,使兩腿成拖步,掄半舞花,然後由上向下壓棍。目視棍梢(圖8)。

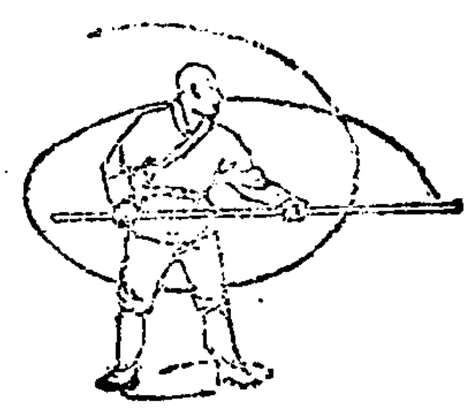
(8)**濟公倒扇**　兩脚跳步向右轉體270度,落成右虛步;右手松把,向右斜臂抖拳,棍繞頭向後劈打,目視右前方(圖9)。

(9)**横掃千軍**　抬左脚向前跳一步,左脚落右脚前,使兩腿成岔步;同時倒


（图5）

（图6）


（图7）

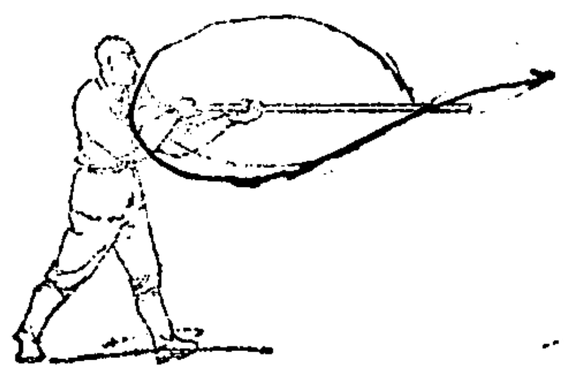

（图8）

把，棍由後向前橫掃，然後端棍前穿，目視棍梢(圖10)。

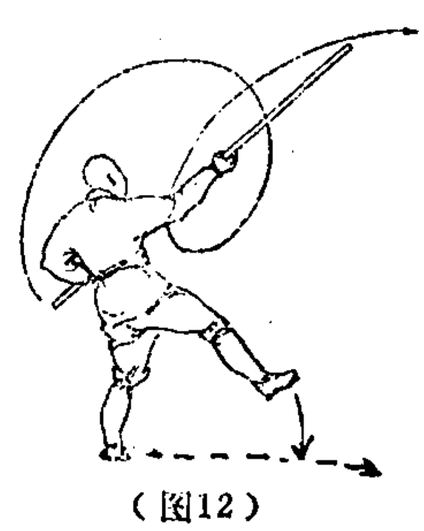
(10)**舞花夾棍**　抬右脚向前上一步，使兩腿成岔步，掄把舞花，向左側前方壓棍，目視棍梢(圖11)。

(11)**雲飛當頂**　岔步不變，體左轉90度，右脚向右彈踢，同時掄舞花，然後向左後搗把，左手松把，右手持棍繞頭旋一周，左手再接把，向前右側上方斜刺。目視棍梢(圖12)。

（图9）


（图10）

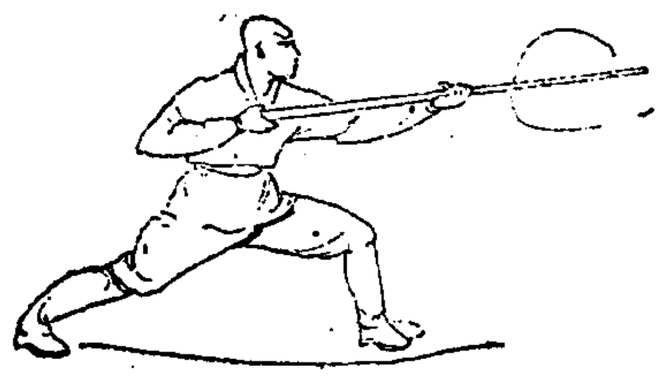
（图11）

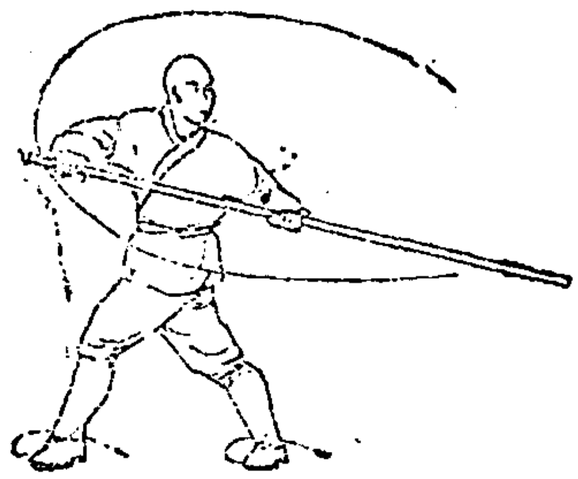

（图12）

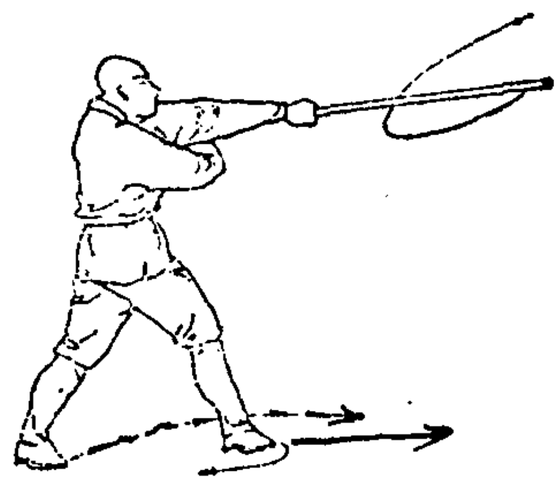
(12)**回馬搗棍**　兩脚碾地，體右轉90度，使兩腿成左弓步;舞花，倒把，棍在頭上雲旋，然後向前刺棍，目視棍梢(圖13)。

(13)**絞腸沙棍**　兩脚碾地，體左轉180度，使兩腿成插步，右手反把，雙手持棍端由右向左側上方閃撩，然後再由右向左絞棍。目視棍梢(圖14);

左脚向左移一步，右轉體180度，棍由左向右閃打，然後絞棍，目視棍梢(圖15)。


（图13）

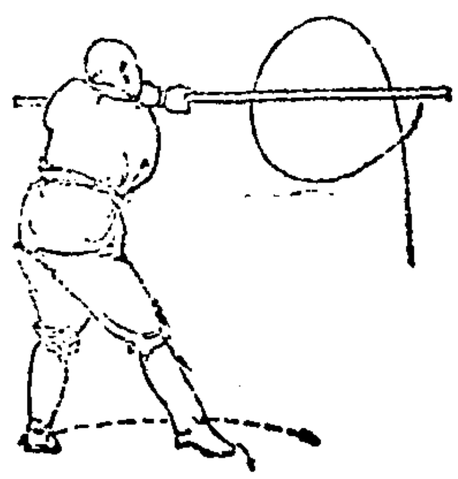

（图14）


（图15）

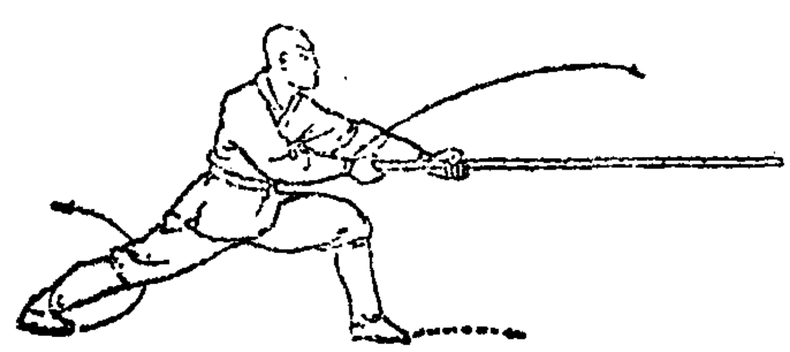
(14)追蛇入洞　抬兩脚向前跳一步，成右虛步，倒把，棍由左向右上方撩。目視棍梢(圖16)。

左脚上步于右脚外側，體右轉90度，使兩腿成插步倒把，棍由左向右絞，然後再向下斜搗絞，目視棍梢(圖17)。

(15)躍步刺棍　左脚向左移一步，體左轉90度，抬兩脚向前躍一大步，左脚落右脚前，使兩腿成左弓步;反把，向前用力刺棍，目視前方(圖18)。


（图16）

（图17）


（图18）

(16)猿猴戲星　左脚不動，右脚向後彈蹬，倒把，滑把，兩手握梢，使棍根向上斜捅;同時上體向左傾探，目視棍根(圖19)。

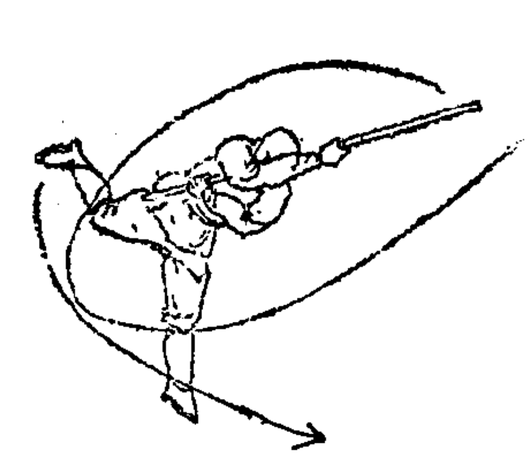
(17)回頭望月　右脚下落于左脚前一步，體左轉90度，右腿全蹲，左腿伸直成左僕步;同時掄舞花，換把，雙手持棍隨身由右向左繞頭雲旋一圈，然後竪于胸右側，棍根向上，目視左側(圖20)。

(18)金鷄獨立　兩脚碾地，體左轉90度，右脚向前上一步，掄舞花;然後抬左

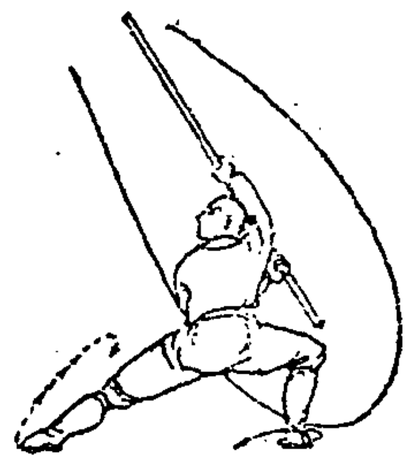
腿向前提膝，倒把，向前掃棍，再豎于頭右側，棍根向上，目視右側(圖21)。

第二段

(19)**玉女穿梭**　左脚向前落一步，兩足碾地，體右轉270度，使兩腿成插步，掄一個半舞花;然後由左向右後方横穿，目視右側後方棍梢(圖22)。



（图19）



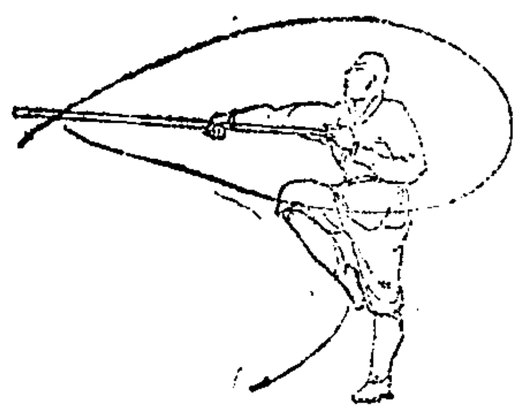
（图20）

（图21）

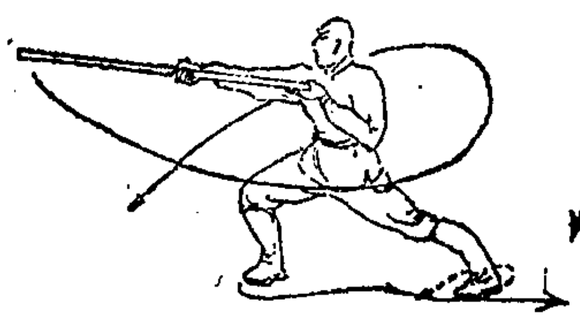
（图22）

(20)**撥雲開天**　兩脚碾地，體左轉90度，抬左脚向前上一步，掄舞花，身體隨之左轉90度，棍由前方向右往左繞頭雲旋一圈，同時抬右腿提膝。向前刺棍，目視棍梢(圖23)。

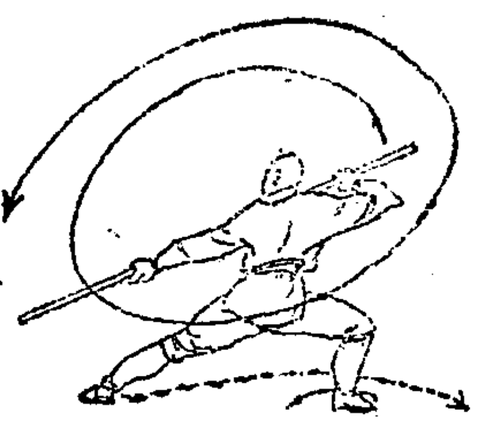
(21)**弓步刺棍**　右脚落左脚前一步，使兩腿成右弓步;兩手握棍向前直刺，目視棍梢(圖24)。



（图23）



（图24）



（图25）

(22)**轉身搗棍**　右脚向後退一步，體右轉180度，兩腿成右弓步；移把，掄舞花，棍由前向下，隨身向前搗把，目視棍梢(圖25)。

(23)**鐵牛耕地**　兩脚起跳，體向左翻轉180度，兩腿落成大叉步；向上滑把，握棍梢繞頭輪棍，然後向右側地下猛劈棍，上體前俯，目視棍梢(圖26)。

(24)**火駒奔川**　起身，兩脚碾地，體左轉90度，抬右脚向前上一步，再體左轉90度，使兩腿成右弓步；換把，繞頭旋棍，然後斜竪于胸右側上方，棍梢向上，目視左側(圖27)。

(25)**僕步劈棍**　移步，舞花，然後向左翻身跳步，落地成右僕步；棍隨身向右前下方猛劈，目視棍梢(圖28)。

（图26）　（图27）　图28

(26)**弓步藏棍**　起身，體右轉90度，使兩腿變成右弓步；雙手持棍由右向下再向左絞棍，然後繞頭搶掃，藏于背後，目視左後方(圖29)。

(27)**馬步劈根**　撤右脚，體右轉90度，兩腿成馬步；向外絞棍，然後倒把，棍隨

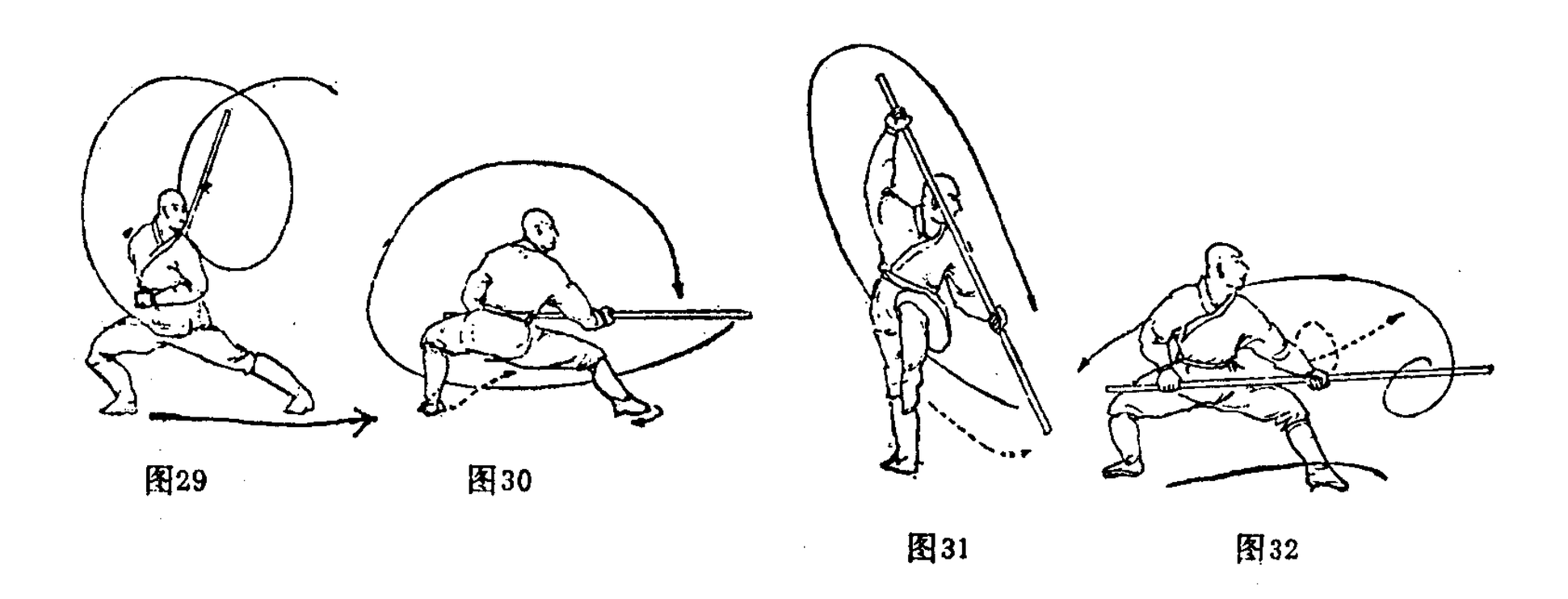


图29　图30　图31　图32

身向右側劈打，目視棍梢(圖30)。

(28)**猿猴戲妖**　兩脚起跳，體右轉180度，轉體後左腿提膝，半舞花，倒把，棍繞頭雲旋，然後向左側方斜刺，目視棍梢(圖31)。

(29)**流星趕月**　左脚落地，抬右脚向左跳一大步，左脚落右脚左側一步，兩腿成馬步，棍由下向右繞頭向左側方横刺，目視棍梢(圖32)。

(30)**降龍伏虎**　舞花，然後兩脚向左側騰躍，雲棍，使兩脚落成歇步，左手脱把成立掌，向左側方推出，掌心向前，右手換棍背于肩後，目視左前方(圖33)。

(31)**弓步刺棍**　起身，向左轉體180度，右脚向前上一步，變爲拖步，同時，左手接棍，舞花、兩手托棍前壓(圖34)。

然後左脚向前踮跳一步，落右脚前，兩腿成左弓步，然後倒把，兩手握棍向前直穿，目視棍梢(圖35)。

(32)**箭步標棍**　兩脚速向前跳一大步，成右弓步，反把向前方刺棍，目視棍梢(圖36)。

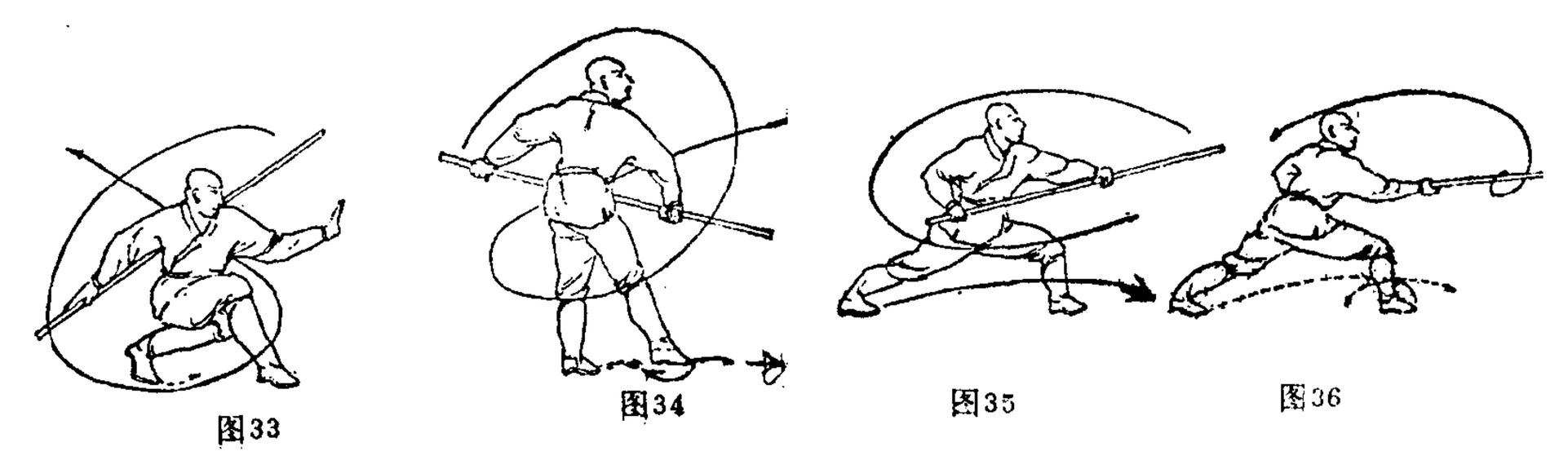


图33　图34　图35　图36

(33)**夜叉穿窗**　兩脚碾地，體左轉180度，抬右脚向前提膝，舞花，絞棍，然後使棍繞頭搶旋，再向前穿棍，目視棍梢(圖37)。

(34)**提膝閃劈**　右脚向後落一步，兩脚碾地，上體向左擰轉90度，兩腿成插步，由右向左絞棍，然後滑把，持棍由右向左側上方閃打，目視左側(圖38);

隨即左脚向左移步，兩脚碾地，體左轉90度，半舞花，然後使棍由右向左閃撩;同時抬左腿提膝，目視棍梢(圖39)。

第三段

(35)**餓虎撲食**　兩脚碾地，體右轉90度，使兩腿成右僕步;倒把，然後兩手握

棍由左向右側劈壓，兩臂交叉，左上右下，目視右前下方(圖40)。

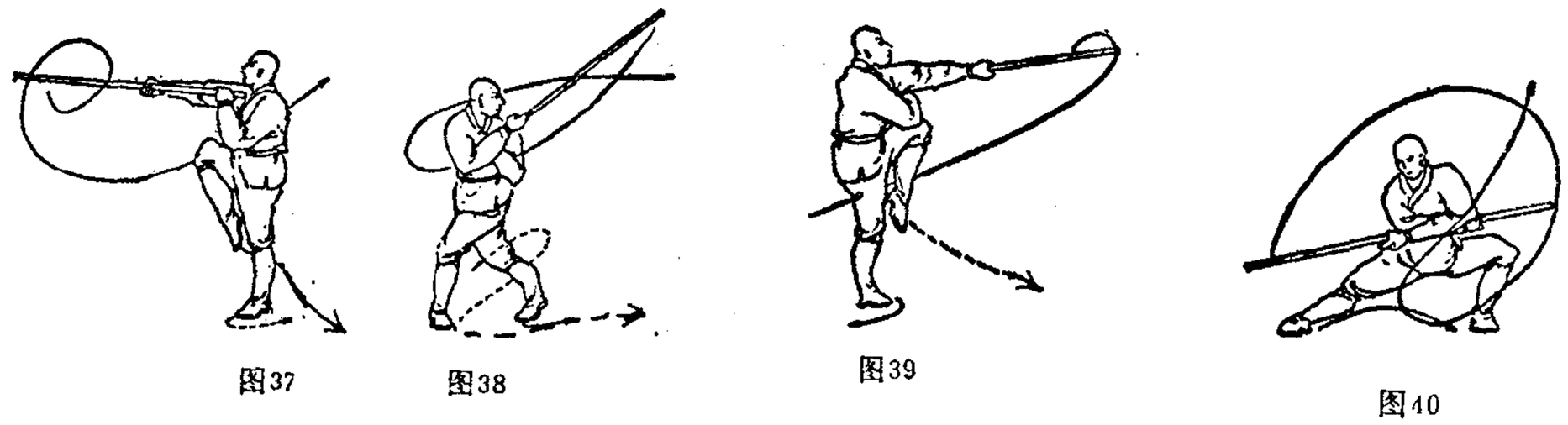


图37　图38　图39　图40

(36)**金牛卧地**　兩脚起跳，體向左翻轉180度，落成歇步，同時兩手握棍隨身繞頭橫搶轉，然後斜端于胸前，棍梢斜向上，目視右側(圖41)。

(37)**金鷄纏蝶**　起身，兩脚碾地，體右轉180度，右腿向右提膝；同時滑所，棍由左向右繞頭纏旋，然後滑把由右向左橫穿，棍梢向後，目視左側(圖42)。

(38)**猛虎藏威**　右腿向後落一步，兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成左僕步；同時反把，由前向後絞棍，然後隨身向左劈打，斜背于身後，左手脱把變掌向前方推出，目視左手前方(圖43)。

(39)**抽地泉**　兩脚碾地，向左轉體90度，成左弓步；同時右手持棍由左向右掄打，左手接把，向前下方劈棍，目視前下方(圖44)。

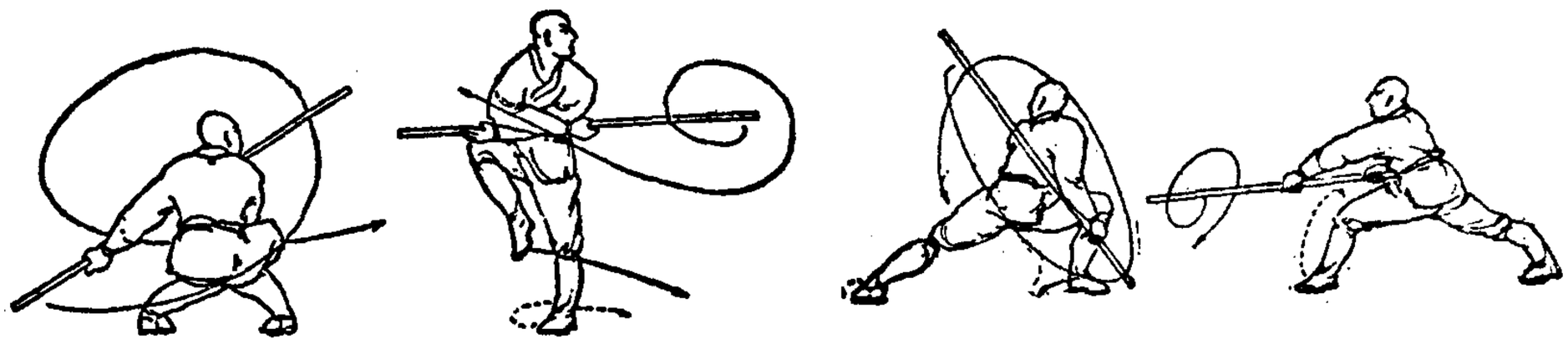


图41　图42　图43　图44

(40)**提膝插棍**　由左向右絞棍，然後向前下方猛插，同時抬左腿提膝。目視棍梢(圖45)。

(41)**躍步劈棍**　左脚向前躍一大步，成左弓步，同時由右向左絞棍，然後再由左向右繞頭搶棍，再向前下方猛劈，目視棍端(圖46)。

(42)**大聖亮旗**　右脚向前上一步，體向左轉90度，同時由左向右絞棍，再由右向左絞棍，由左向右絞棍；然後掄半舞花，提棍竪于胸左上側，棍端向上，目視前方(圖47)。

(43)**倒插楊柳**　向前打棍，搶舞花，倒把向後斜刺；同時抬左腿向前提膝，目視棍梢(圖48)。

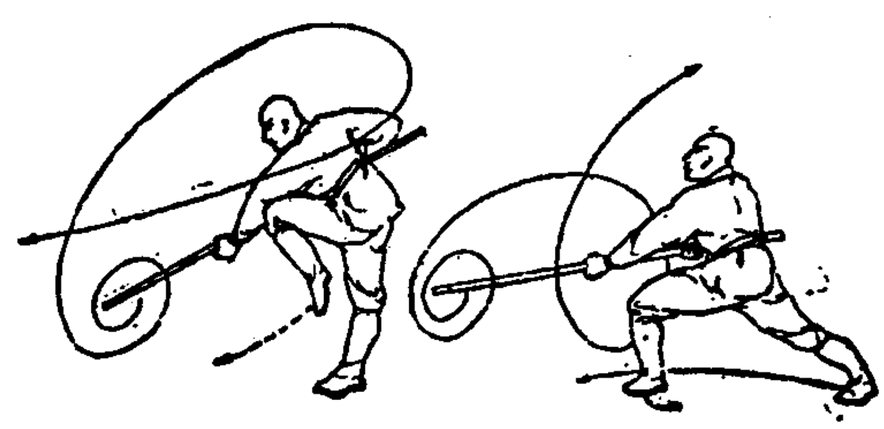


图45　图46

图47　图48

(44)**枯樹盤根**　左脚向左落一步，變右脚成右虛步；同時舞花，倒把，再向前下方打棍(圖49)；

然後右脚移于左脚外側一步，兩腿成插步，體稍向右轉，兩腿全蹲成歇步；同時倒把，向右下方横劈，棍梢向右，目視右側(圖50)。

(45)**大鵬甩膀**　左脚向左移一步，舞花，然後向左轉體90度，移把，棍由右向

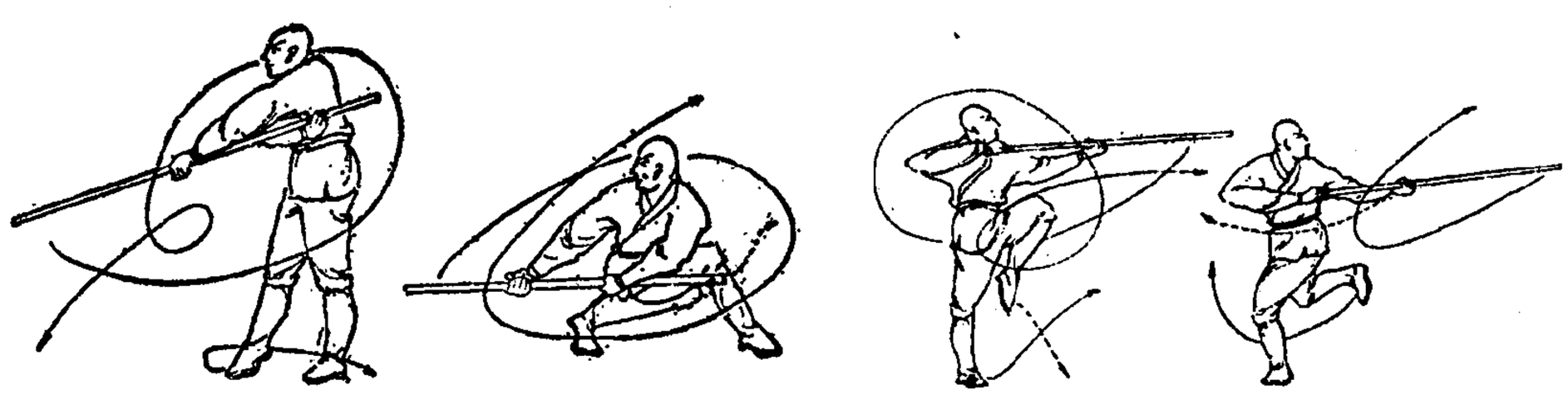


图49　图50　图51　图52

左側前方穿刺;同時抬左腿提膝,目視棍梢(圖51)。

(46)**回馬標槍**　左脚落地,向右轉體90度,兩脚向前跳一步,舞花,然後向左轉體90度,向前打棍,再向左後方穿棍;同時抬右腿向後提膝。目視後方(圖52)。

(47)**鷂子鑽雲**　右脚向前落一步,舞花;兩腿向前彈跳,當全身騰空時左手脱把向前拍擊右脚面,右手持棍,目視左手前方(圖53)。

(48)**力劈華山**　右脚向前落一步,兩脚碾地,體左轉180度,舞花,然後右腿全蹲左腿伸直成左僕步,同時換把,兩手握棍向左側下方劈,棍梢向左,目視棍梢(圖54);

起身,兩脚向前躍一大步,兩腿成左弓步;同時雙手握棍向前刺出;目視棍梢(圖55);

隨即右脚向前一步,上成右弓步;同時上旋舞花換把前刺棍,目視棍梢(圖56)。

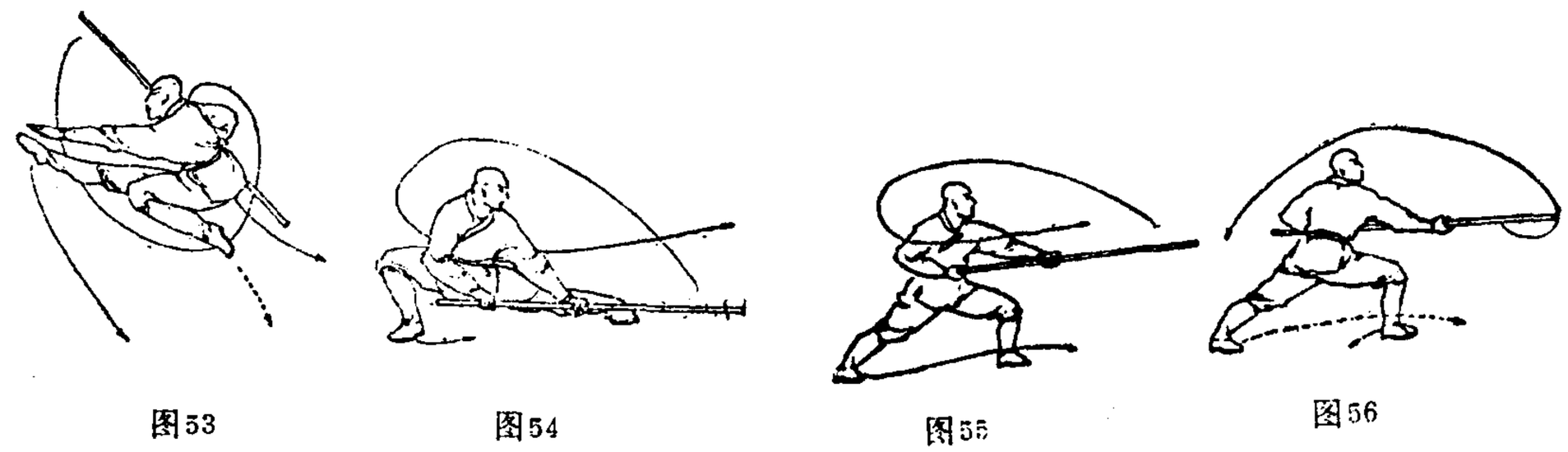


图53　图54　图55　图56

(49)**蝴蝶穿花**　左脚向前踮跳一步,再抬右脚隨身向右轉體90度,右脚落于左脚前成虚步;同時倒把,向前下方劈棍,目視棍梢(圖57);

然後,左脚向前踮跳一步,落于右脚前成左虚步;同時換把向前下方劈打,棍根向前,目視棍根(圖58)。

(50)**雲裏撥燈**　左脚向後退一步,體左轉180度,變左脚爲虚步;同時舞花,移把,棍由右向左撥,目視棍梢(圖59);

右脚向前上一步,向左轉體90度;同時舞花,移把,棍由左向右撥,目視棍梢(圖60)。

(51)**懷抱琵琶**　抬左脚向前上一步,同時舞花,再抬右脚移于左脚後外側一步,左轉體180度,使兩腿成插步,舞花,然後棍由右向左横穿,目視棍梢(圖61)。

隨即抬左脚向左移一步，兩脚碾地，向右轉體180度；兩腿全蹲成歇步，同時輪舞花，然後抱棍于胸右側，棍梢向上，目視左側方(圖62)。

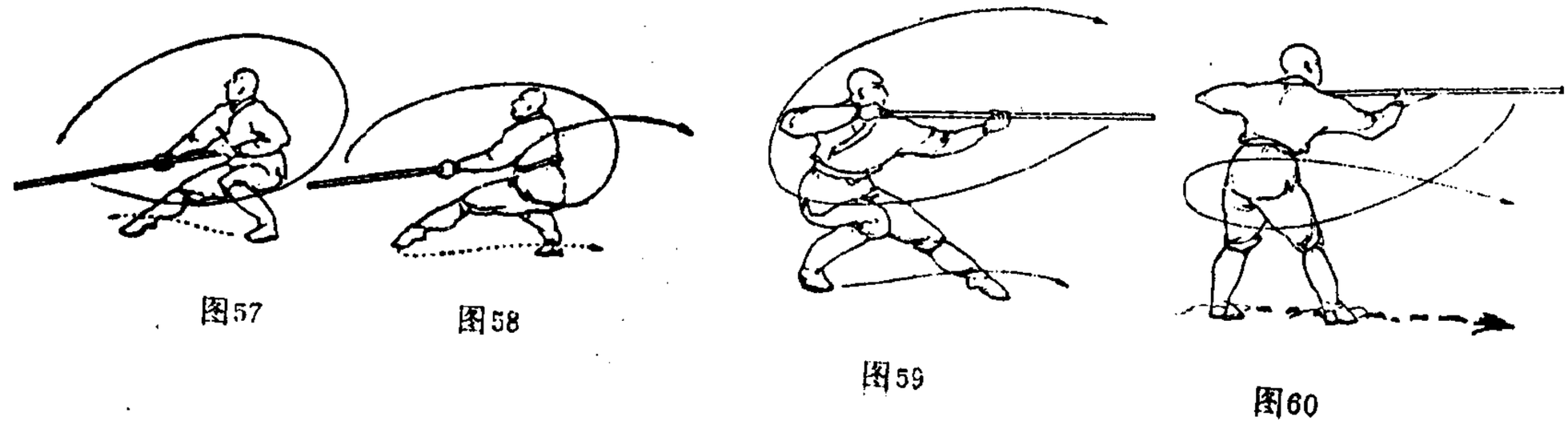


图57　图58　图59　图60

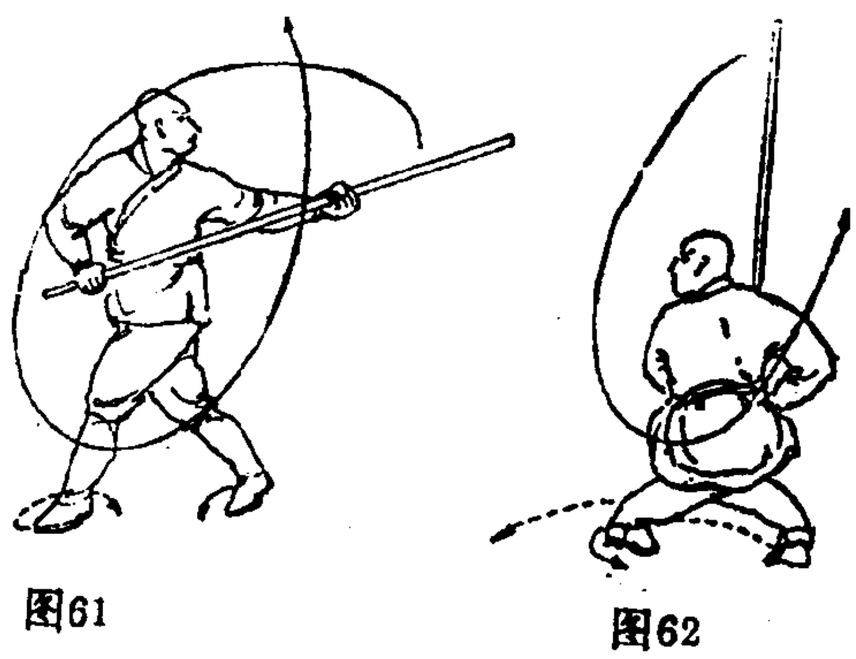


图61　图62

(52)**舞花收勢**　起身，兩脚碾地，向右轉體180度，舞花，然後收右脚與左以成并步；右手脱棍，左手移把，將棍直竪于身體左側，身胸挺直，右手附于大腿外側，掌心向裏，目視前方。

三　二路達摩棍

二路達磨棍是永祥和尚在達磨棍的基礎上精選了二十勢，又結合自己數十年習棍之經驗，拉出了十勢。合在一起，經反復推敲所創編，定名二路達摩棍，向

徒傳授、很受群衆歡迎，尤其在東北的長春、七臺河、墩化等地，十分流行。1985年以後又傳到新疆、青海、廣東、遠至東南至、日本等國。

二路達磨棍的技法特點是善打攔腰棍。掃地劈雷棍和穿梭棍。攔腰棍:即抖雙臂之勁力順勢橫掠、挽花向左或向右橫打、身隨棍轉至180度—360度，突出了棍打一大片，擊處聲如雷，徊聲似大風的特點。

歌訣曰:

二路達摩棍，祥公授拉真，
起橫攔腰打，招招旋乾坤
掃劈如炸雷，徊聲似洪滾，
三十秘招妙，不可輕開音。

動作順序:馬步劈棍;虛步撩棍，彈腿挑棍，提膝搗棍，弓步刺棍，插步倒壓棍，轉身背棍，馬步挑棍，上步刺棍，叉步後穿棍，上步掄棍，提膝刺棍，弓步刺棍，轉身後撂棍，絞棍挑棍，提膝架棍，轉身托棍，彈腿扇棍，獨立斜托棍，跳步僕步劈棍，獨立刺棍，歇步背棍，并步豎棍，收勢。

預備勢　兩脚并立，右手握棍，豎立右側，左手握拳，抱于腰間，拳心向上，身胸挺直，目視前方(圖1)。

(1)**馬步劈棍**　左脚向左開一步，兩腿屈膝半蹲成馬步，同時左手接把，兩手握棍由右向左劈，目視左側棍端(圖2)。

(2)**虛步掠棍**　兩脚碾地，體左轉90度，收左脚落右脚前，成左虛步，同時兩手

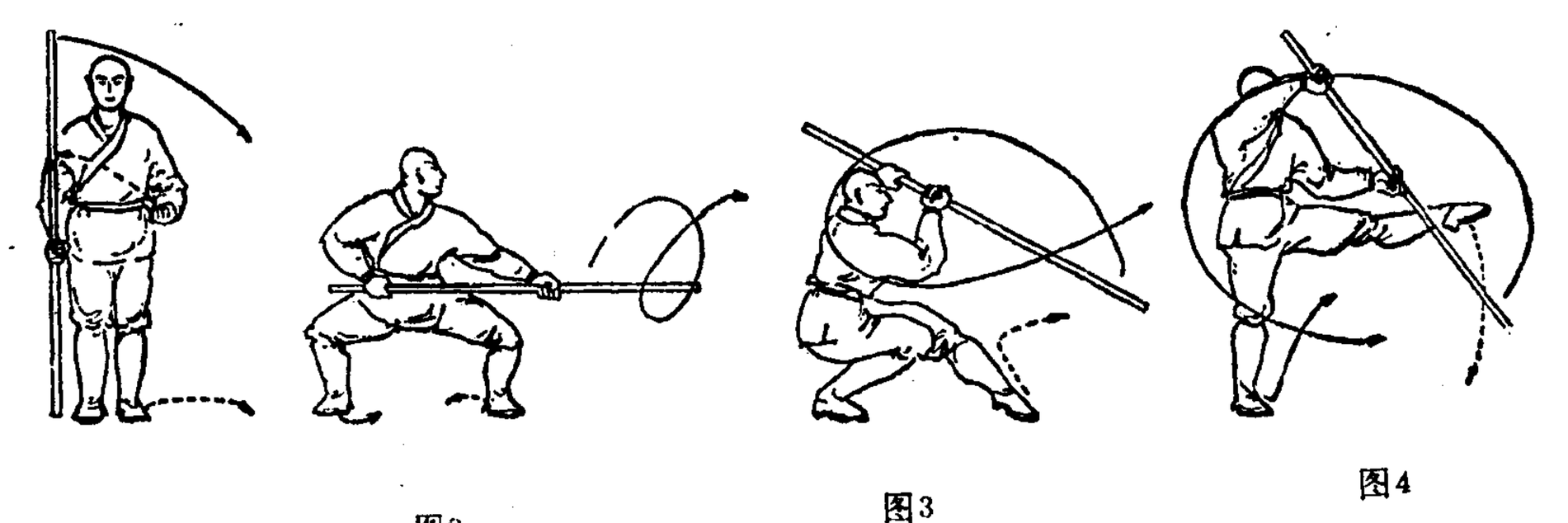


图1　图2　图3　图4

滑把，順絞棍，然後屈肘提棍，兩腿下蹲，目視棍端(圖3)。

(3)**彈腿挑棍**　左脚向前彈踢，同時兩手握棍向右掄游，然後向前格挑，目視棍端(圖4)。

(4)**提膝搗棍**　左脚向前落一步，兩脚碾地，體右轉180度，抬左腿向前提膝，同時兩手倒把，隨身掄打，然後由前向後斜搗，目視棍端(圖5)。

(5)**弓步刺棍**　左脚向前落一步，兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成右弓步，同時兩手反把，掄順舞花，然後向前刺棍，目視棍端(圖6)。

(6)**插步倒壓棍**　左脚向前上一步，兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成插步，右腿在前，左腿在後，同時左手反把，兩手握棍由左向右撩擺，目視右側(圖7)；

兩脚不動，插步不變，左手舉臂移棍，絞棍，然後兩手握棍倒壓，目視後側棍拳端(圖8)。

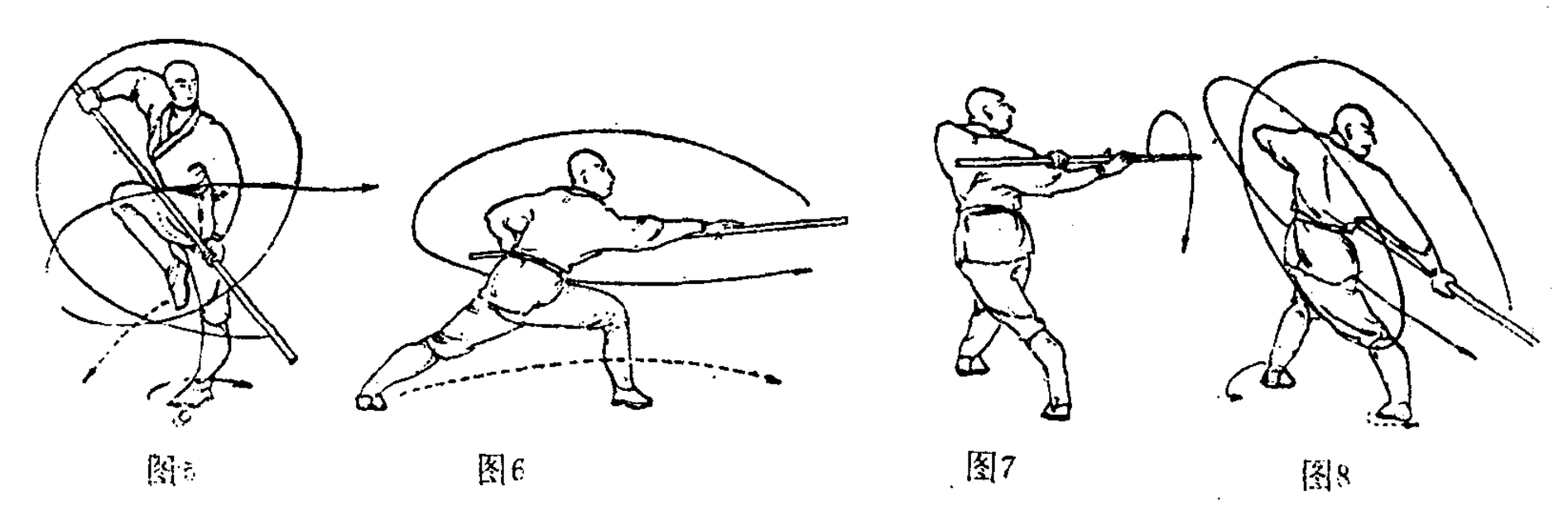


图5　图6　图7　图8

(7)**轉身背棍**　兩脚碾地，體左轉270度，兩腿成右弓步，同時兩手倒把，隨身舞棍，然後左手脱把變掌前推，掌心向前，右手挽花背棍，目視左手(圖9)。

(8)**馬步挑棍**　收右脚落在脚前，右手向後往前掄棍兩次，然後左手握住棍端，向後上方擺棍，目視前方(圖10)；

隨即，左腿向前上一步，兩脚碾地，上體向右擰轉90度，兩腿半蹲成馬步，同時兩手握棍，由後向前掄打，然後托棍向前刺，目視左側前方(圖11)。

(9)**上步刺棍**　體稍左轉，右脚向前上一步，兩腿成右弓步，同時兩手握棍由前向後再往前掄打，然後兩手倒把向前刺棍，目視前方(圖12)。

(10)**插步後穿棍**　收右脚落左脚前半步，同時兩手握棍由前向後繞頭掄打，然後向後端棍，目視前方(圖13)。

隨即右脚向前上半步，同時握棍向前掄打，兩脚碾地，體右轉180度，兩手托

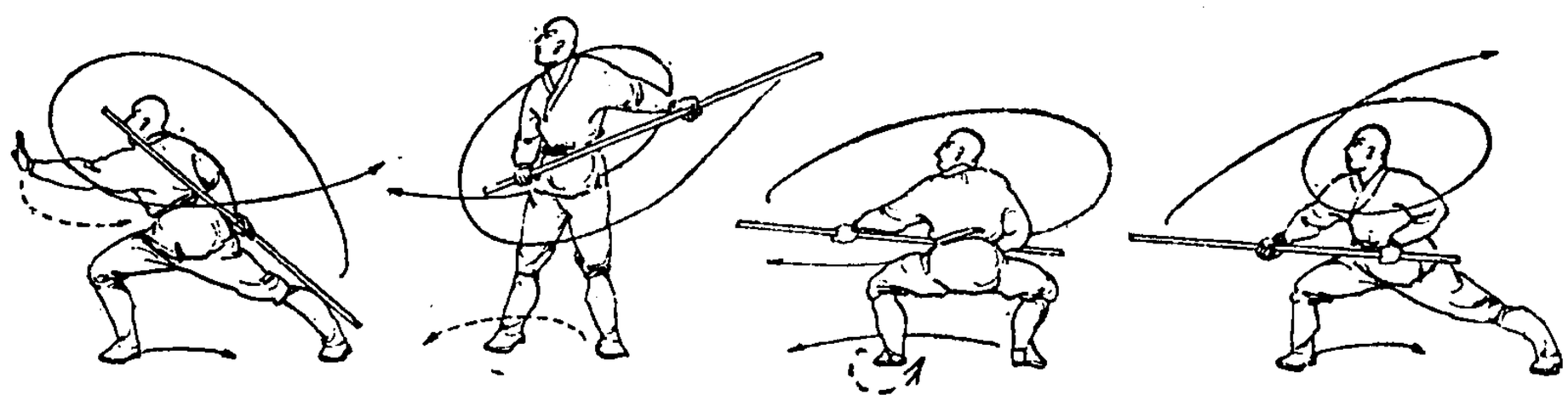


图9　图10　图11　图12

棍向前刺棍，然後上體左轉90度，兩腿成插步，兩手倒把，向後穿棍，目視後方棍端(圖14)。

(11)**上步掄棍**　右脚向右移一步，兩手握棍由後向前繞頭掄棍，然後抬臂向左側擺棍高與其平，目視棍端(圖15)。

(12)**提膝刺棍**　兩脚碾地，體左轉90度，右腿向前提膝，同時兩手移把，掄順舞花，然後倒把向前刺棍。目視棍端(圖16)。

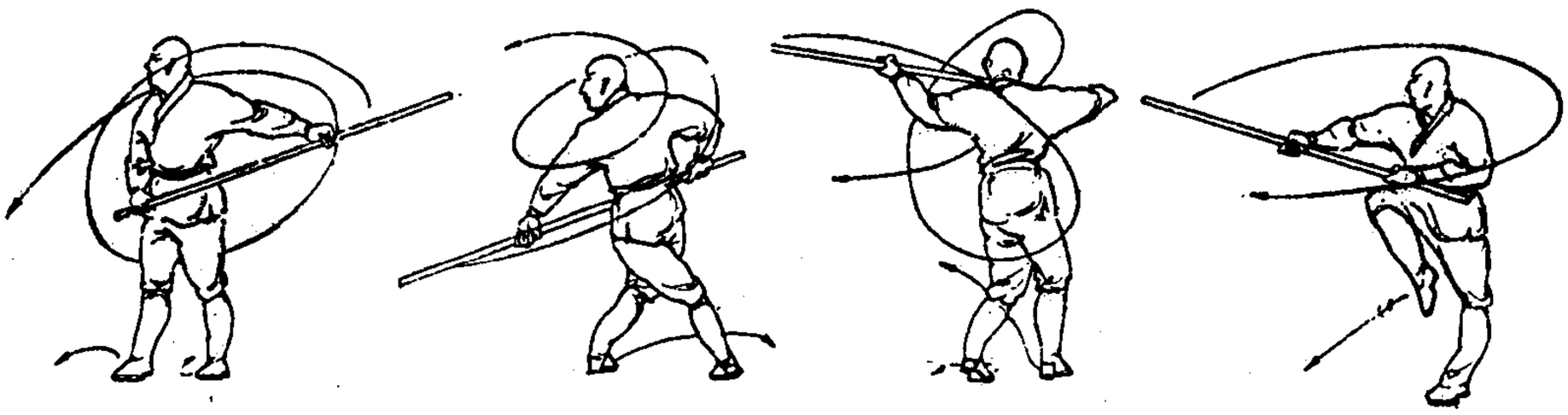


图13　图14　图15　图16

(13)**弓步刺棍**　右脚向前落一步，兩腿成右弓步，同時兩手握棍由前向後掄打，然後向前刺棍，棍端斜向前，目視棍端(圖17)。

(14)**轉身後撂棍**　左脚向前上一步，體隨之右轉90度，同時棍隨身掄打，然後向左側下方擺棍(圖18)。

(15)**絞棍挑棍**　兩脚碾地，體左轉180度，左脚向前上半步，兩腿成左僕步，同時兩手滑把絞棍，然後抖腕挑棍，目視棍端(圖19)。

(16)**提膝架棍**　起身，左脚向前踮跳一步，右脚落地後抬左脚向左側提膝，同時連續絞棍，然後兩手移把架棍(圖20)。

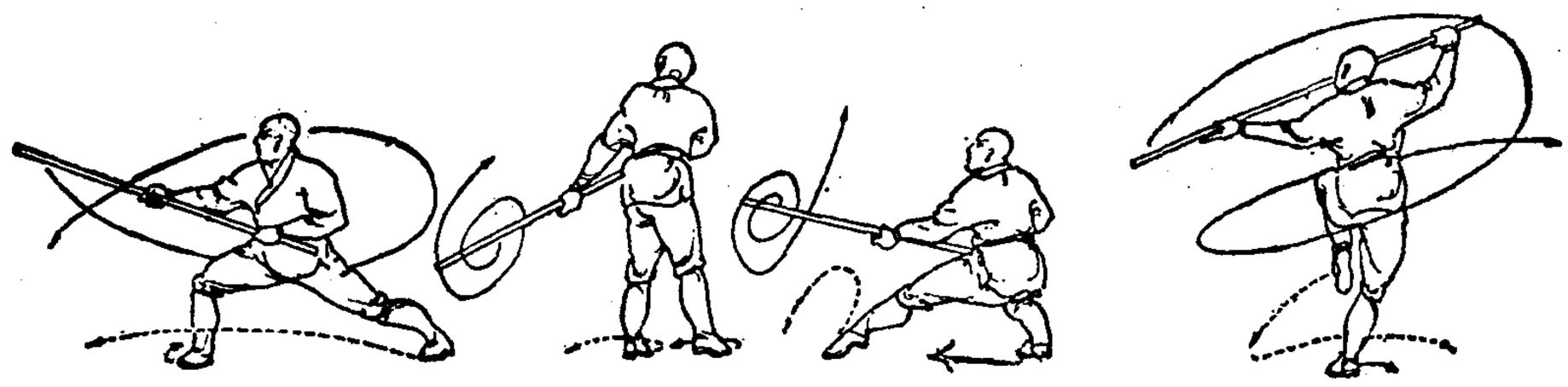


图17　图18　图19　图20

(17)**轉身托棍**　左脚落地，兩脚碾地，體右轉90度，左脚向前上一步，兩腿成左弓步，同時左右掄舞花，然後兩手移把，托棍，目視前方(圖21)。

(18)**提膝刺棍**　抬右腿向前提膝，同時兩手握棍向前往後再返前繞頭掄打，然後滑把刺，目視棍端(圖22)。

(19)**跳步劈棍**　右脚向前落一步，使兩腿成右弓步，向前掄棍，然後兩手移把托棍(圖23)。

隨即兩脚向後跳一步，左脚落右脚前，成左虛步，同時握棍，隨身向前掄打，然後由下向上猛劈，目視棍端(圖24)。

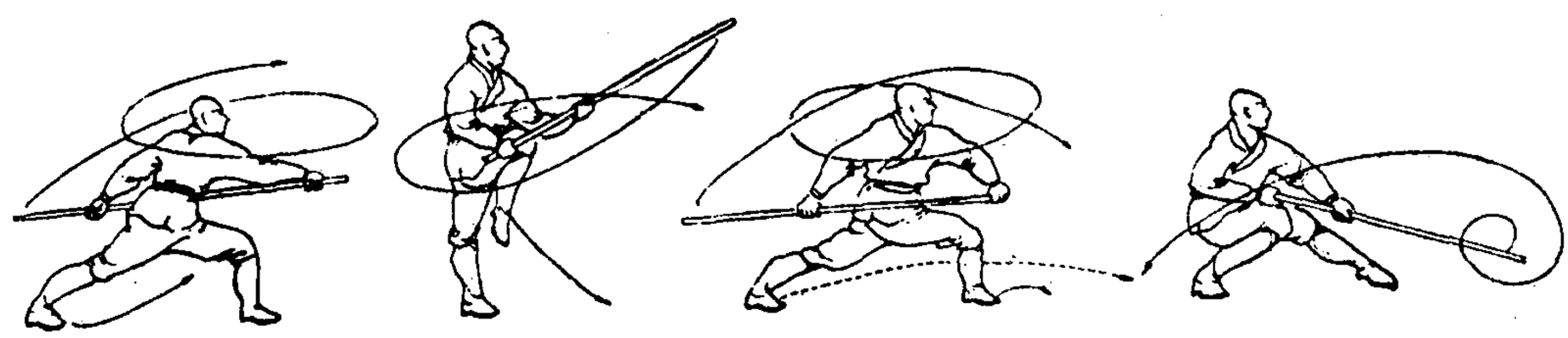


图21　图22　图23　图24

(20)**轉身點棍**　兩脚不動，起身逆絞棍，然後兩手倒把，向右側點棍，目視棍端(圖25);

隨即兩脚碾地，體左轉135度，右脚向前上一步，同時順絞棍，然後兩手移把，向右側點棍，目視棍端(圖26)。

(21)**插步搗棍**　兩脚碾地，體左轉270度，兩腿成大插步，同時兩手倒把，隨身輪棍，然後向左側後下方搗棍，目視棍端(圖27)。

(22)**馬步擺棍**　右脚向前上半步，兩手滑把，掄舞花(圖28)。

隨即左脚向後退半步，兩腿屈膝成馬步，同時上體左轉，向左掄半舞花，然後向左側擺棍，目視棍端(圖29)。

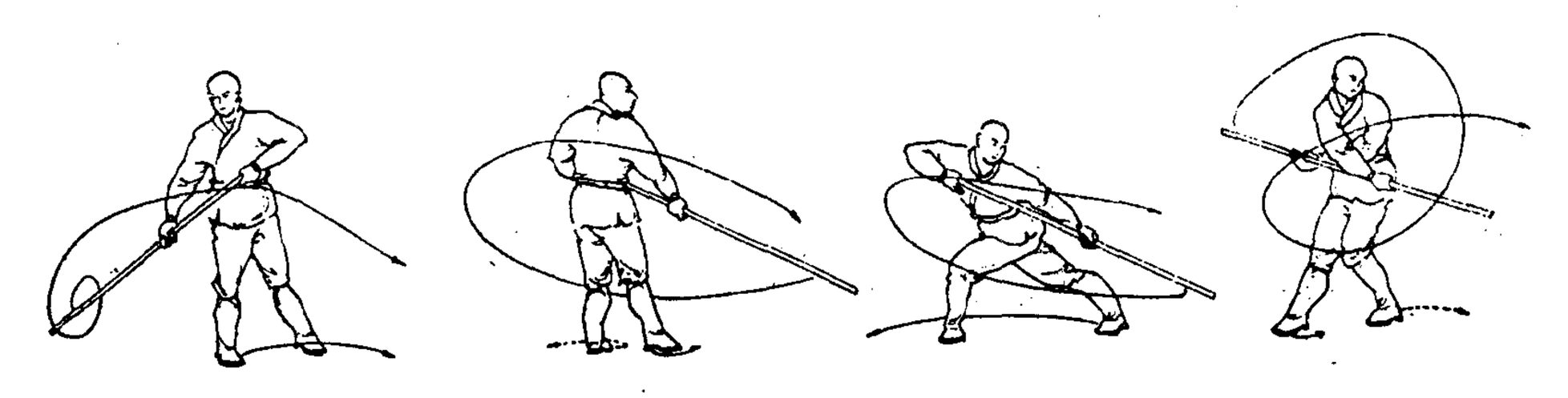


图25　图26　图27　图28

(23)**弓步端棍**　兩脚碾地，體左轉90度，右脚向前上一步，變爲右虛步，同時兩手移把由前向後繞頭往前雲棍，然後向左側搗棍(圖30)，

隨即兩脚向前踮跳一步，右脚落左脚前，兩腿成右弓步，同時兩手握棍由右向左繞頭掄打，然後滑把端棍，抖肩前刺，目視棍端(圖31)。

(24)**插步托棍**　左脚向前上一步，上體向左90度，兩腿成插步，同時兩手滑把掄舞花，然後向右側後下方搗棍，目視棍端(圖32)。

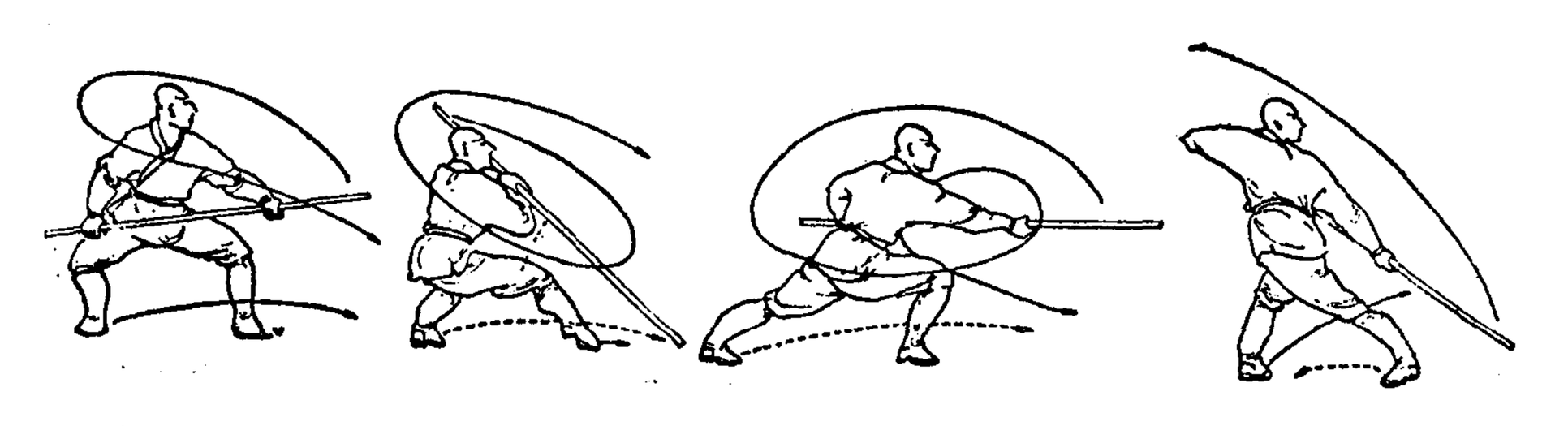


图29　图30　图31　图32

(25)**彈腿扇棍**　左脚向左移一步，抬右腿向右側彈蹬，同時兩手握棍由後向左側前上方扇打，目視左側(圖33)。

(26)**獨立斜托棍**　右脚落左脚外側半步，兩脚碾地，體左轉180度，左腿提膝，同時兩手握棍由上向右往左再返右掄打，然後移把托棍，目視左側(圖34)。

(27)**跳步僕步劈棍**　左脚不落地，右脚向左横踮跳一步，左脚落右腿左側一步，右腿全蹲，左腿伸直，兩腿成僕步，同時兩手移把，由左向右掄棍，然後隨身勢向左側下方劈棍，目視左側下方(圖35)，

隨即，兩脚向右横跳一步，兩腿成右僕步，同時兩手握棍由後向右側劈打，目視右側棍端(圖36)。

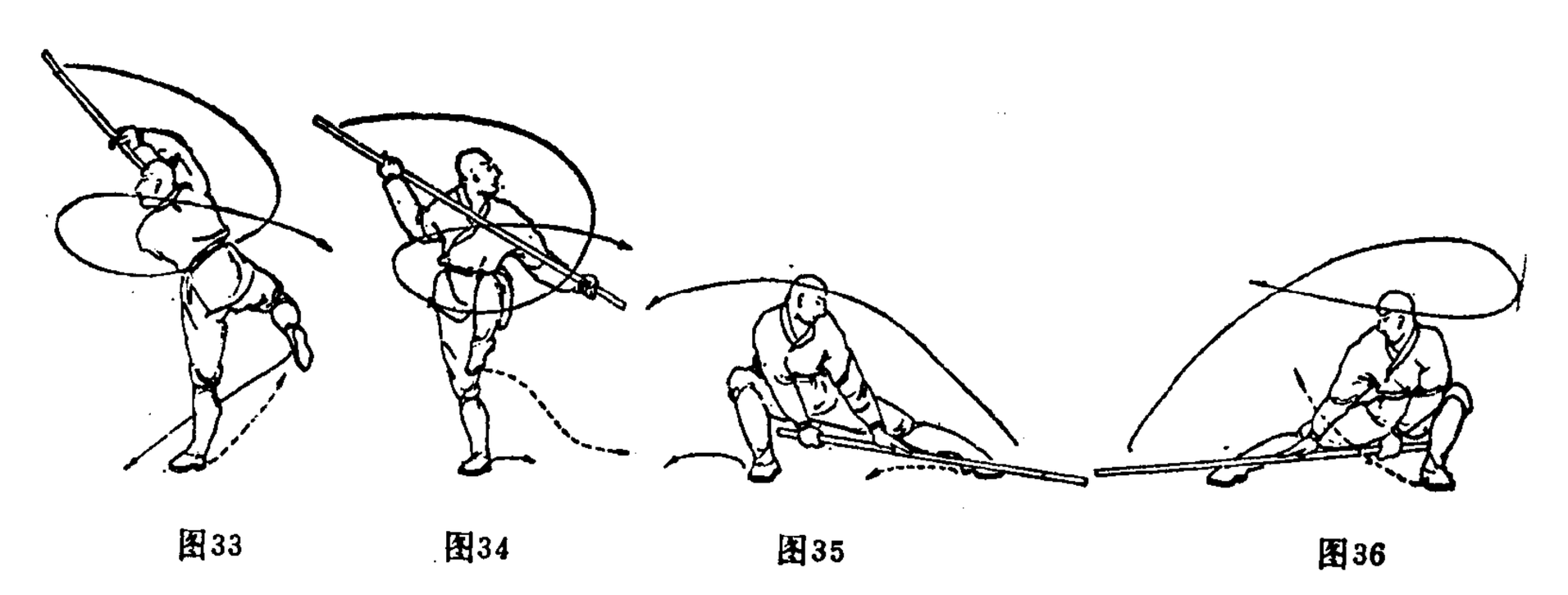


图33　图34　图35　图36

(28)**獨立刺棍**　起身，兩脚碾地，體右轉90度，左腿提膝，同時兩手握棍由右向左掄棍，然後隨身向前刺出，目視棍端(圖37)；

隨即左脚向右落一步，兩脚碾地，體左轉180度，右腿向前提膝，同時兩手握棍，由前隨身掄打，然後向前刺棍，目視棍端(圖38)。

(29)**歇步背棍**　右脚向前落一步，兩脚碾地，體右轉90度，兩腿成插步，兩手握棍由前向後繞頭返前掄打，然後兩腿全蹲成歇步，左手松把，向左撩掌，右手抓棍向右掄半花，然後背于右肩背後，目視左掌(圖39)。

(30)**并步竪棍**　起身，左脚向左横移半步，兩腿成小八字步，同時右手持棍由後向前掄棍，然後左手接把，兩手在胸前右側把棍竪直，棍端向上，目視左側(圖40)。

收勢　八字步不變，左手脱把，右手松把，使棍下滑，棍端積地，左手變拳，抱于腰間，身胸挺直，目視前方(同圖1)。

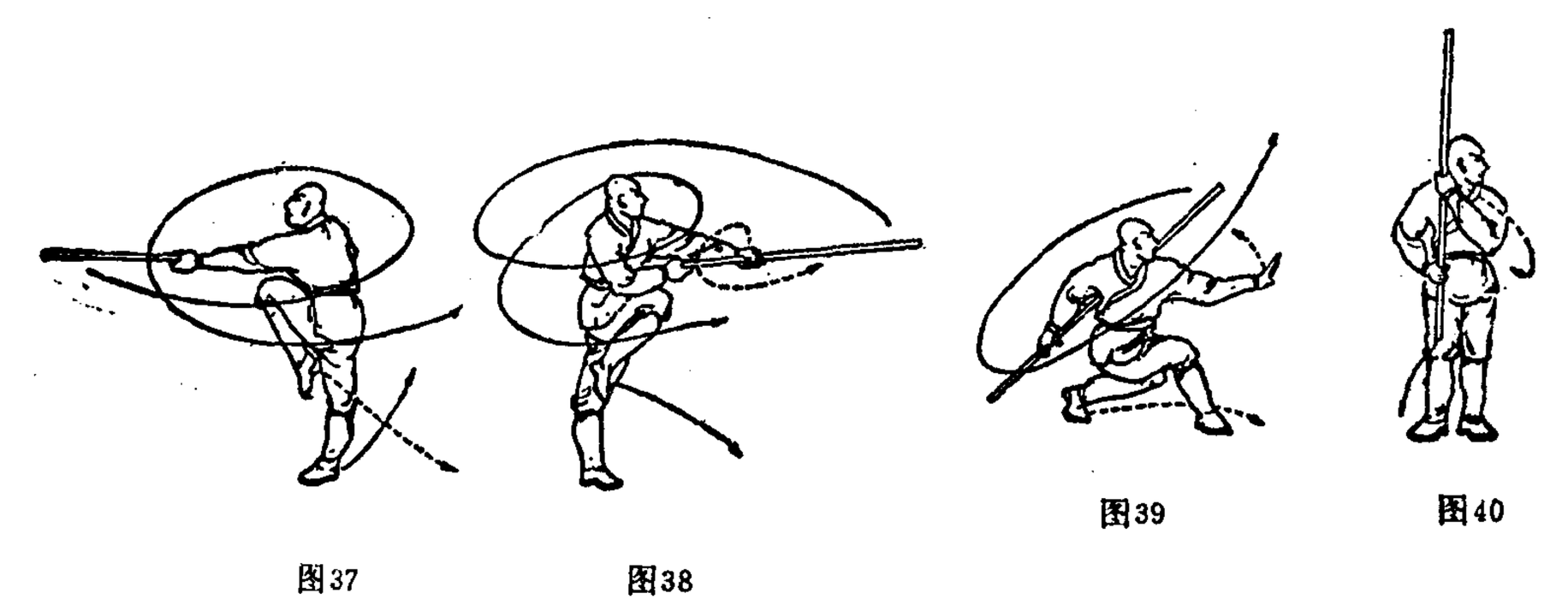


图37　图38　图39　图40

四、少林猿猴棍

少林猿猴棍是明初那仁和尚根據西游記裏孫悟空西行鬥妖的金骨棒技法創編，共有二十七勢，其特點是躍騰箭跳，帶棍隨打，横輪棍過頭，然後追步疾打，鋪地劈砸，低卧勢起而躍上，舞棍隨身跳躍而翻騰，落地即施鋪地錦或疾轉枯樹盤根，打足脛。觀其勢：凶猛疾驟，變化無窮，招勢緊奏。浩浩如巨洪，觀其姿：波動、風趣、靈俐、活躍，誘人驚心動魄，不觀不厭。

據《少林棍譜》記載：少林猴棍源于元末，有緊那羅王的弟子那仁所創、傳至明代，亦有演化，相繼創經編了猿猴棒、猿猴降妖棍，白猿棍、小猴棍、二猴争桃對練棍等，本書僅將少林猿猴棍整理出版，供武術愛好者參考。

歌訣：

少林猿猴棒藝奇，緊那羅王獨一枝，起勢梅鹿揚塵土，仿似風雨迷眼珠。
夜叉劈妖砸千斤，左右閃打破千軍，三星穿雲快如梭，文王拉杆虚含實，
吕布托戟敗陣走，踮步打棒突然襲，猿猴棚梁擋千鈞，跳步背棍嚇唬人，
孫聖降妖技兼智，牛郎擔柴藏虎力，千斤墜地妖成泥，風掃落葉一刹時。
三絞纏絲碎斷腸，打破元門高一技，烏龍旋風掃千軍，連打三棒制魔息。
魯班棚天雲霧散，孫聖劈山似雷擊，上步隔墻似鐵門，轉身劈打破臉皮。
白猴亮棍凱旋歸，猿猴棍法卓技藝。

動作順序:1.梅鹿揚塵,2.夜叉劈妖,3.三星穿雲,4.文王拉杆,5.吕布托戟,6踮步打棍,7.猿猴棚架,8跳步背棍,9.孫聖降妖,10.牛郎擔柴,11.千斤墜地,12.風掃落地,13.三絞纏絲,14.白猴棚架,15.打破元門,16.烏龍旋風,17.千斤墜地,18.連打三棒,19.腋下藏花,20.巧步紉針,21.吕布托戟,22.上步劈棍,23魯班架棚,24.孫聖劈山,25.上步隔墻,26.轉身劈打,27.白猴亮棍,收勢

預備勢　兩足成八字并立,身胸挺直,右手握棍,棍竪身右側,左臂下垂直,五指并攏,附于身左側大腿外側,掌心向裏,目視前方(圖1)。

(1)**梅鹿揚塵**　右脚不動,抬左脚移于右脚前成虛步,左手接把,滑把向右側撩拔,目視棍端(圖2)。

(2)**夜叉劈妖**　抬左脚向左開步,兩脚碾地,體左轉90度,同時兩手持棍由下隨體左轉繞頭掄起(圖3);

然後變成左弓步。棍由上向前下方猛劈狠拖拉機,目視棍端(圖4)。

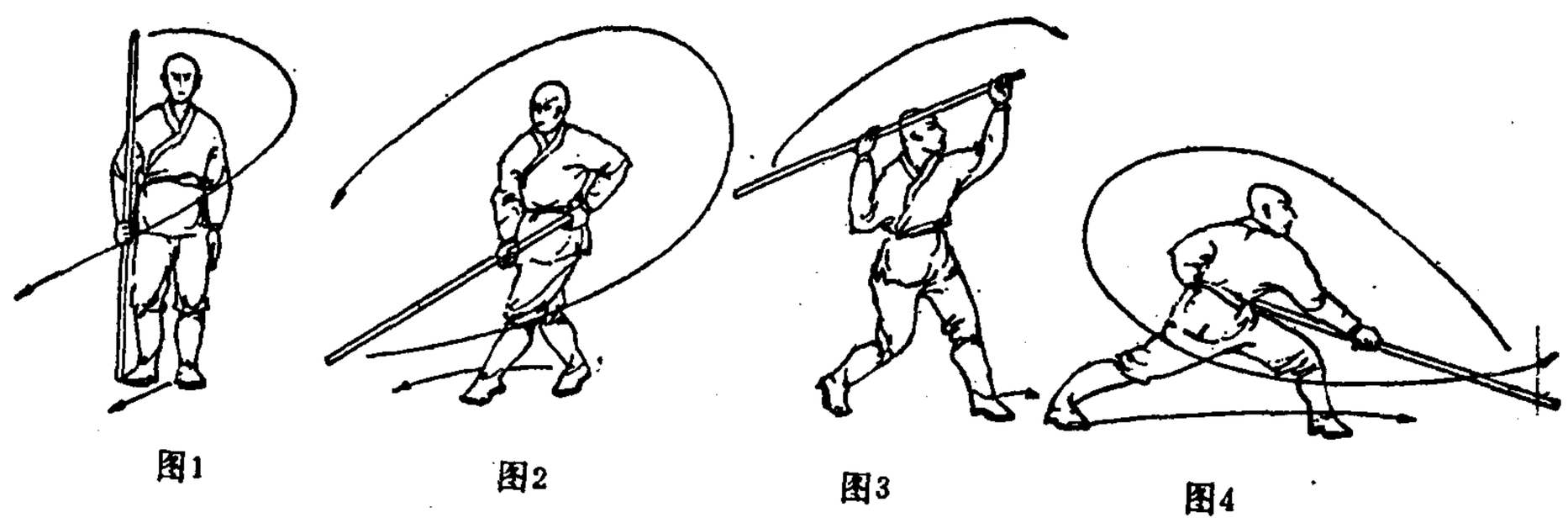


图1　图2　图3　图4

(3)**三星穿雲**　右脚向前上一步,兩腿成右弓步,棍隨身向上向後繞下往前顫抖直穿,目視棍端,然後左脚向前上一步,兩腿成左弓步,同時棍由前向下向後繞頭往前顫抖穿刺,目視棍端(圖5);

然後左脚向前一步,兩脚成左弓步,同時棍由前向下向後繞頭往前顫抖穿刺,目視棍端(圖6);

然後右脚向前上一步,兩脚成右弓步,兩手持棍由前向下向後繞頭往前顫抖直穿,目視棍端(圖7)。

(4)**文王拉纖**　兩脚碾地,體左轉180°,兩手握棍由前掄半舞花,再隨身向右後側搗棍,然後托棍,先上右脚,後上左脚,連上兩步,定型爲左弓步,目視前方(圖8)。

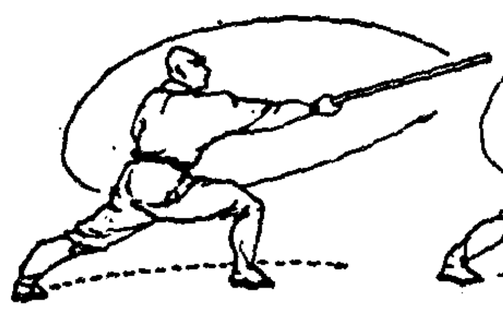


图5

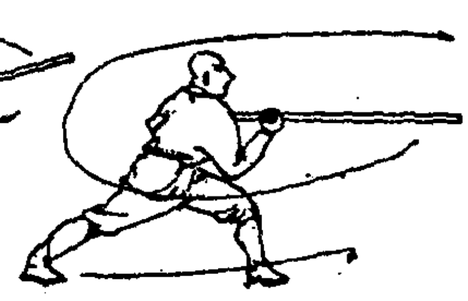


图6

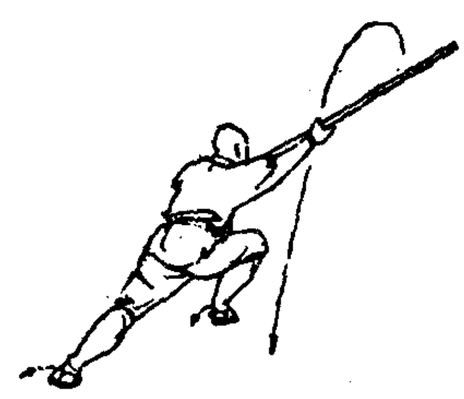


图7

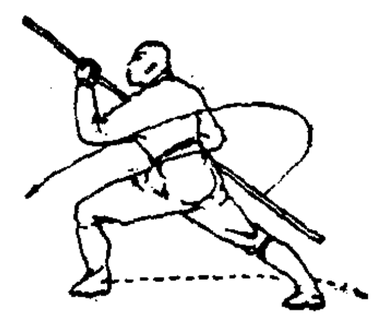


图8

(5)**吕布托戟**　左脚後退一步，兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成左弓步，棍隨身向右側後下方搗，目視前方(圖9)。

(6)**踮步打棍**　右脚向前踮跳一步，右脚落左脚前，兩腿成右弓步，棍由後向左側前方劈打，目視棍端(圖10)。

(7)**猿猴棚架**　右脚向前踮跳一步，左脚落右脚前，兩腿成左弓步，棍由前上掄半圈，然兩手倒把向前横推，上體略向前探，目視棍體(圖11)。

(8)**跳步背棍**　兩脚向前跳一步，左脚落右脚前，兩腿成左弓步，左手脱棍，右手持棍，由上向後右臂後，左手成側立掌向前推出，目視左手(圖12)。

图9

图10

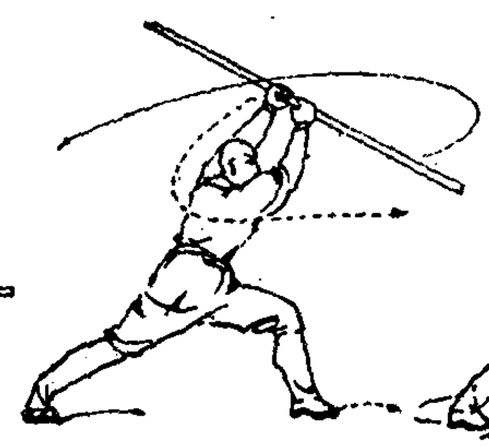


图11

图12

(9)**孫聖降妖**　右脚爲軸，抬左脚向右轉體180度，轉身後兩腿向前跳一步，抬右腿提膝，同時左手接棍，隨身舉過頭頂(圖13)；

右脚落左脚前，左脚向前上一步，體稍右轉兩脚成左僕步，兩手向下滑把，由

上向左側下方猛打，目視左側(圖14)。

(10)**牛郎擔柴**　兩脚爲軸，體左轉90度，右脚隨身向前上一步，落左脚前，兩腿成右弓步，同時兩手倒把由下向左繞頭往後掄棍，左手脱把，右手握棍擔于右肩，左手左後接把，上體向前傾探，晃腰，目視前方(圖15)。

(11)**千斤墜地**　兩脚不動，兩手托棍繞頭移于身左側，兩手倒把掄舞花，然後托棍前穿(圖16)，

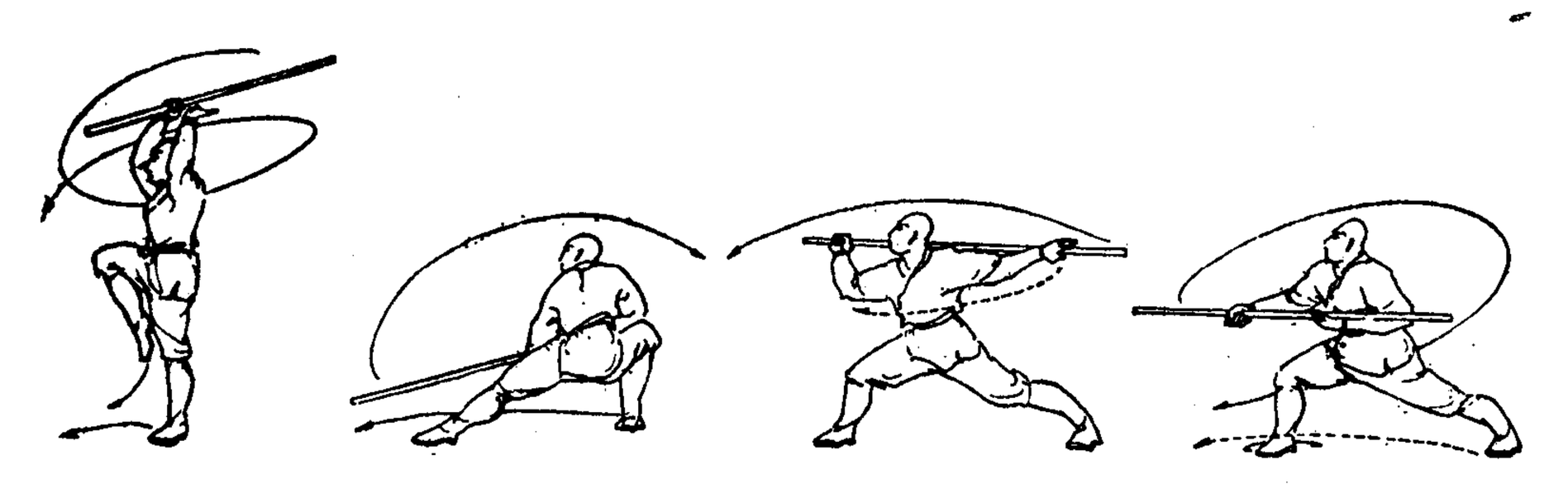


图13　图14　图15　图16

隨即以右脚爲軸。體右轉90度，左脚隨身右轉向左側跳成左僕步，同時兩手握棍由上向左下側猛打，目視左側(圖17)。

(12)**風掃落葉**　抬兩脚向前跳一步，右脚落左脚前，成右弓步。同時，兩手倒把，握棍由下向上向後掄(圖18)；

然後，左脚向前踮跳步，落于右脚前，兩脚碾地，體右轉90度，兩腿成左僕

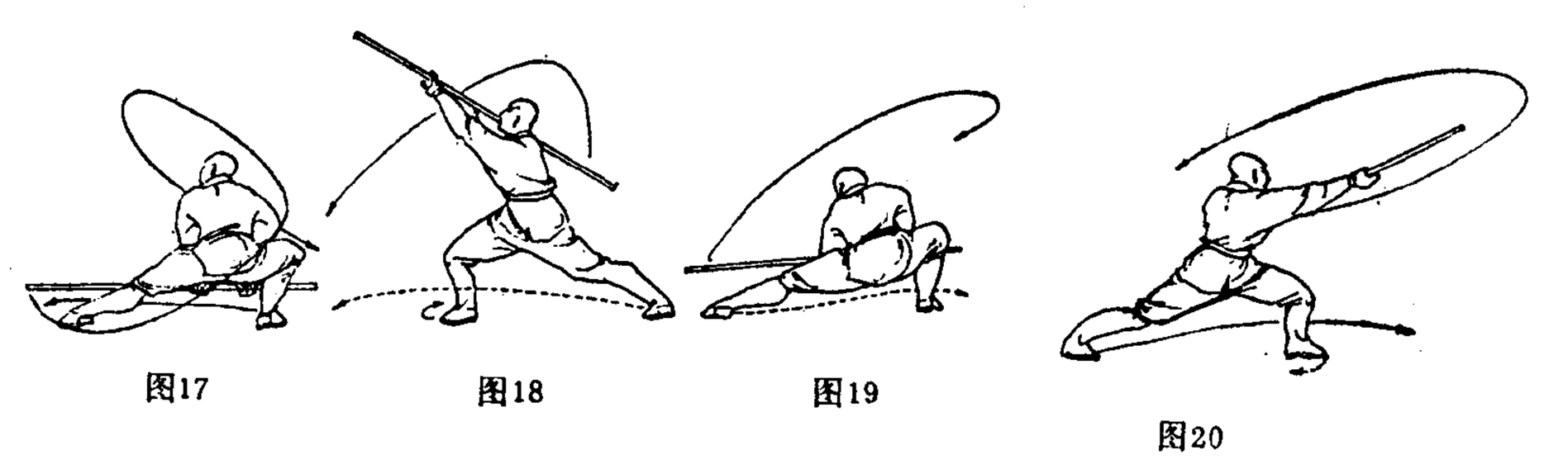


图17　图18　图19　图20

步，兩手倒把，握棍由後向前掃打，目視左側(圖19)。

(13)三絞纏絲　兩脚碾地，體右轉90度，左脚向前上一步，兩腿成左弓步，兩手滑把，握棍由下隨身向前連上三步，邊上步，邊絞棍，目視左後側棍端(圖20)。

(14)白猴棚架　右脚向前踮跳一步，落左脚前，兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成左弓步，兩手倒把，握棍向前上方横推架棍，目視前方(圖21)。

(15)通破元門　右脚向前上一步，使兩腿成右弓步，兩手滑把向前直捅穿戳，目視前方(圖22)。

(16)烏龍旋風　左脚碾地，體左轉360度，兩手握棍由前向下往後反上，繞頭隨身横掃一周，轉身後右腿前踢，然後絞棍再向前打，左腿微蹲，目視前方(圖23)。

(17)千斤墜地　右脚不落地，向右轉體360度，兩手倒把，棍隨身轉，每轉90度，舞一個花，轉到原來方向時，掄最後一個花，然後抬左脚向左移一步，滑把向左側下方劈棍，使兩腿成左僕步，目視左側下方(圖24)。

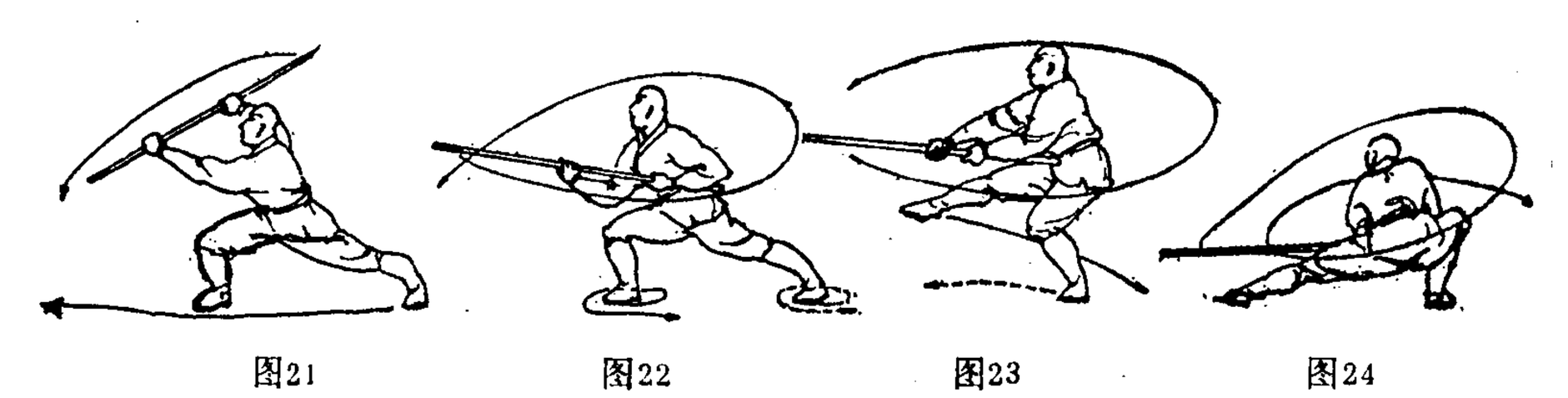


图21　　图22　　图23　　图24

(18)連打三棒　兩脚碾地，體右轉90度，兩腿成右弓步，兩手滑把，使棍由左下方向上向右繞身再繞頭向前劈打，目視棍端(圖25)；

隨即兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成左弓步，兩手握棍由前隨身向前劈打，目視棍端(圖26)；

而後右脚向前上一步，兩腿成右弓步，兩手握棍由前向上繞頭往後返前劈打，目視棍端(圖27)。

(19)腋下藏花　左脚向前踮跳一步，右脚落左脚前，同時，兩手倒把，棍由前向下向後返前掄半舞花，壓于右腋下，目視棍端(圖28)。

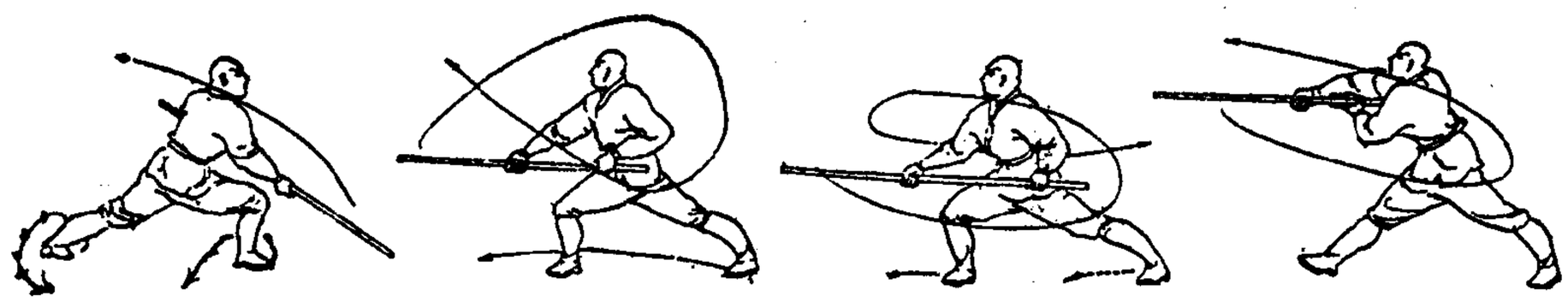


图25　图26　图27　图28

(20)**巧女紉針**　左脚向前踮跳一步，右脚落左脚前，兩腿成右弓步，兩手倒把，使棍由前下向後往前直穿，目視棍端(圖29)。

(21)**吕布托戟**　兩脚碾地。體左轉180°。兩手移把由前向下向後隨身搗棍，然後右脚向前連續踮跳兩步，目視前方(圖30)。

(22)**上步劈棍**　兩脚碾地，體右轉180度，左脚向前上半步，左脚落右脚前成左虛步，兩腿倒步，棍由下向左向上隨體左轉向後搗棍，目視前方(圖31)。

隨即左脚向前上一步，兩腿成左弓步，同時，兩手反把，向前劈打，目視劈打，目視棍端(圖32)。

图29　图30　图31　图32

(23)**魯班架柵**　右脚向前踮跳一步，左脚落右脚前，兩脚碾地，體右轉90度，兩腿屈膝全蹲，左腿伸直，兩腿成左僕步，同時棍由前向下向後繞頭掄打，形成僕步後移把架棍前推，目視左側(圖33)。

(24)**孫聖劈山**　右脚向左横跳一步，左脚落右脚左側一步，兩腿仍成左僕

步，在跳步時左手松把，右手握棍由右向左繞頭掄一周，兩脚落地後，左手接把，向左側下方猛劈狠打，目視左側(圖34)。

(25)**上步隔墻**　兩脚碾地，體左轉90度，右脚向前上一步，兩腿成右弓步，兩手倒把由前下方向上繞頭往後返前縱推，目視前方(圖35)。

(26)**轉身劈打**　兩脚碾地，體左轉180度。右脚向前上一步，兩腿成右弓步，同時，兩手倒把，棍由前向下向後隨身繞頭向身右側前方劈打，目視棍端(圖36)。

(27)**白猴亮棍**　掄舞花再抬左脚向前上一步，同時，倒成背後舞花，然後提左膝，左手脱把，右手鉗棍斜竪胸左側，左臂肘夾棍亮掌，掌指向上，掌心向前，目視前方(圖37)。

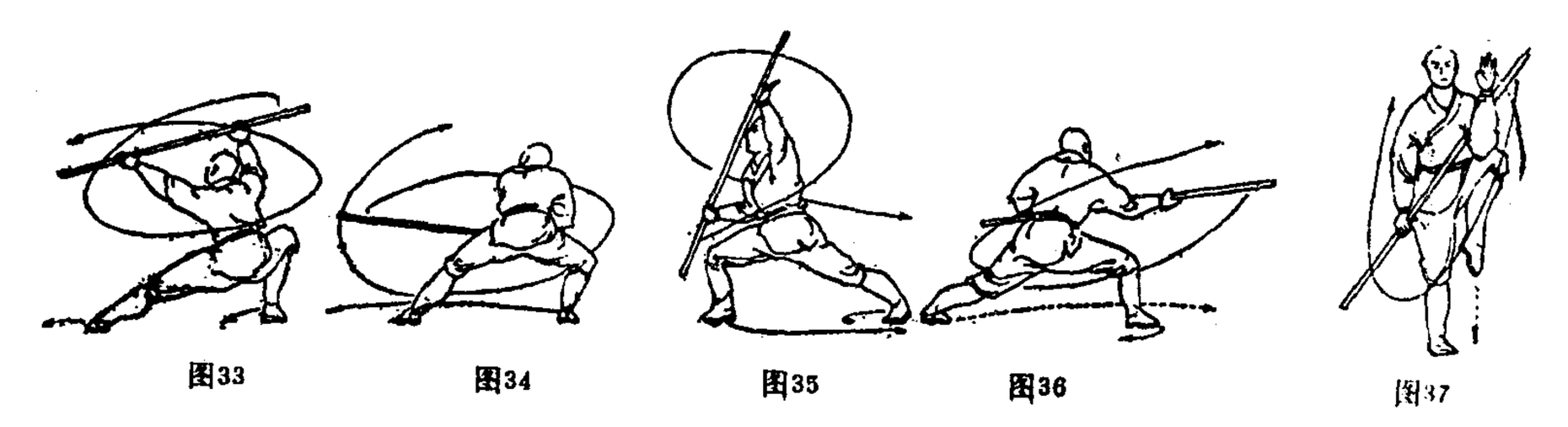


图33　图34　图35　图36　图37

收勢　左脚落于右脚左側半步，成八字并立，右手挽棍，由上向下再返上，右手移把，握棍竪身右側，左臂下垂，五指并攏，附于左大腿外側，掌心向裏，挺胸，目視前方(同圖1)。

五、少林穿梭棍

據《少林根譜》記載:清代湛恒和尚根據許那羅王所授的少林燒火根，結合自己習棍之經驗創編了三十勢棍法，因根据縱進疾速，疾如穿梭，故定名穿梭棍。其特點是:前把活如油旋空，後把堅如鐵盾，後把一施勁，前把滑油进，着點如穿梭，無論縱奔、還是横戳，均在一霎那，棍一出手，無分上下、上有夜叉偷星、下有青龍入宫，膝之以下，專掃小腿，快如閃電，打如穿梭、變如風雲、猛如臨下，又似毒箭發、霹雷一聲炸。其步型腿法，善以連環、窮追、兼躍跺、還巧用隐棍、虚

掌，藏劈打，一氣呵成，暴打一大片，好似勁掃落葉旋，可謂一根木棍安天下。

歌訣:

少林穿梭棍，湛恒傳秘錦，戳劈格挑打，磨掃穿撩雲
滑擺刺壓撥，架攔隨身滚，猛如下山虎，行如龍騰雲
棍打一大片，舞棍旋戟坤，劈聲炸如雷，十六秘技真
學會穿梭棍，一棒破千軍

動作順序:預備勢，1.弓步戳棍，2.上步格棍，3.左僕步劈棍，4.踮步壓棍，5.轉身戳棍，6.上步挑棍，7.右僕步劈棍，8.弓步格棍，9.上步磨棍，10.轉身戳棍，11.僕步劈棍，12.獨立戳棍，13.上步擺棍，14.僕步横戳棍，15.翻身戳棍，16.上步托棍，17.獨立上擺棍，18.馬步架戳棍，19.馬步壓棍，20.弓步竪棍，21.上步劈棍，22.掃棍穿刺，23.跳步格棍，24.上步擺棍，25.背棍撩掌，26.丁步背棍，27.弓步戳棍，28.跳步架棍，29.上步戳棍，30.弓步挑棍，收勢。

預備勢　足立八字，右手握棍，左手屈肘抱拳，放于腰側，拳心向上，身胸挺直，目視前方(圖1)。

(1)**弓步戳棍**　左脚向左跨一步，兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成左弓步，同時左手接把，右手向下滑把，兩手握棍隨身向前斜上戳，目視棍端(圖2)。

(2)**上步格棍**　右脚向前上一步，兩腿成右弓步，同時逆雲棍，然後架棍向上斜格，棍梢斜向下，目視前方(圖3)。

(3)**左僕步劈棍**　兩脚向前跳一步，左脚落右脚前，兩脚碾地，體右轉45度，右腿全蹲，左腿伸直，兩腿成左僕步，同時，兩手握棍，由前向後繞頭雲棍，然後隨身向左側劈棍，目視棍梢(圖4)。

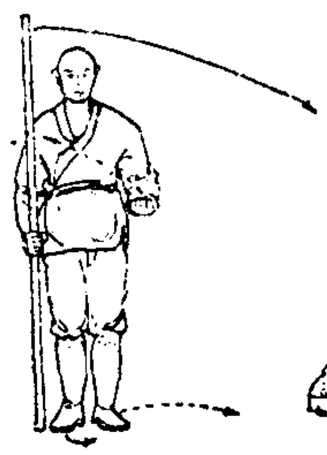


图1

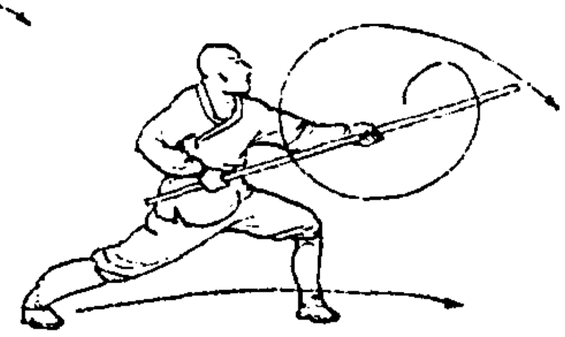


图2

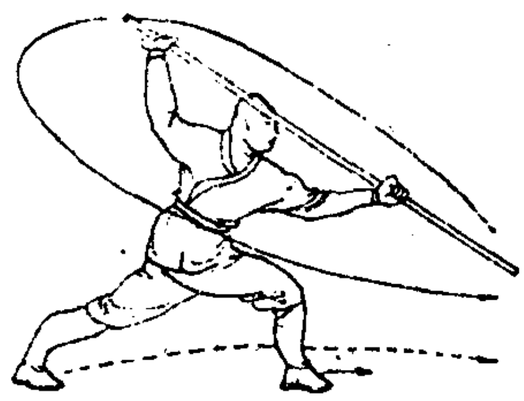


图3

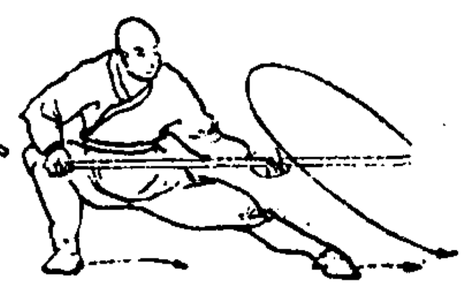


图4

(4)**踮步壓棍**　右脚向左踮跳一步，兩腿成左弓步，同時兩手握棍，由左向右絞棍，然後下壓，目視棍稍(圖5)。

(5)**轉身戳棍**　兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成右弓步，同時兩手倒把，握棍前戳，目視棍梢(圖6)。

(6)**上步挑棍**　左腿向前上一步，兩腿成左弓步，同時兩手由左向右絞棍，然後由下向上挑棍，棍梢斜向上，目視棍梢(圖7)。

(7)**右僕步劈棍**　左脚向前跳一步，右脚落左脚前，兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成右僕步，同時兩手握棍由前向後繞頭掄棍，然後向右側由上向下劈棍，目視棍梢(圖8)。

图5

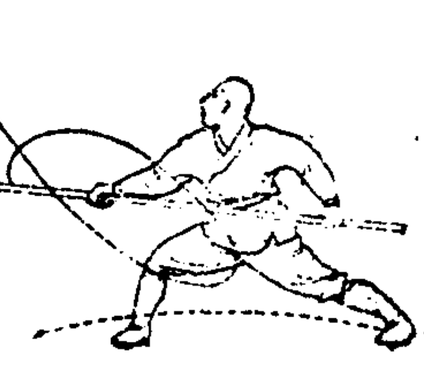


图6

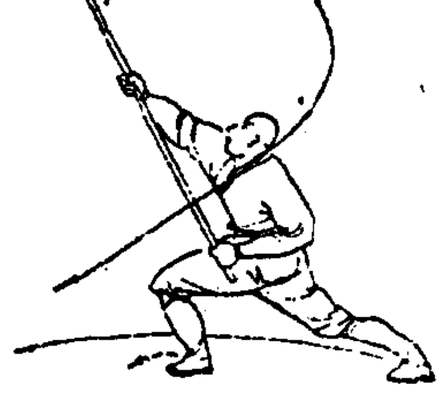


图7

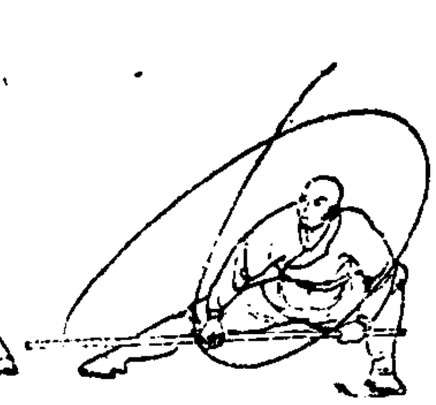


图8

(8)**弓步格棍**　體右轉90度，起身，兩脚成右弓步，同時棍掄舞花，然後兩手握棍，向前推格，棍斜向上，目視前方(圖9)。

(9)**上步磨棍**　左脚向前上一步，兩腿成左弓步，同時兩手移把，向前劈棍，然後兩手托棍，由右向左後方横磨，棍梢向後，上體左轉，目視棍梢(圖10)。

(10)**轉身戳棍**　左脚後退一步，兩脚碾地，地體左轉90度，兩腿成左弓步，同時兩手握棍由後向前掄打，然後隨手向前戳棍，棍梢向前，目視棍梢(圖11)。

(11)**步劈棍**　右脚前上一步，兩脚碾地，體左轉90度，左腿全蹲，右腿伸直，兩腿成右僕步，同時兩手倒把，向左繞頭掄棍，然後向右側下方劈棍，棍梢向右，目視棍稍(圖12)。

(12)**獨立戳棍**　兩脚碾地，體右轉90度，上左脚，再體右轉90度，左腿向前提膝，同時兩手握棍隨身勢向右撩打，然後兩手滑把托棍向前戳，棍梢向前，目視棍梢(圖13)。

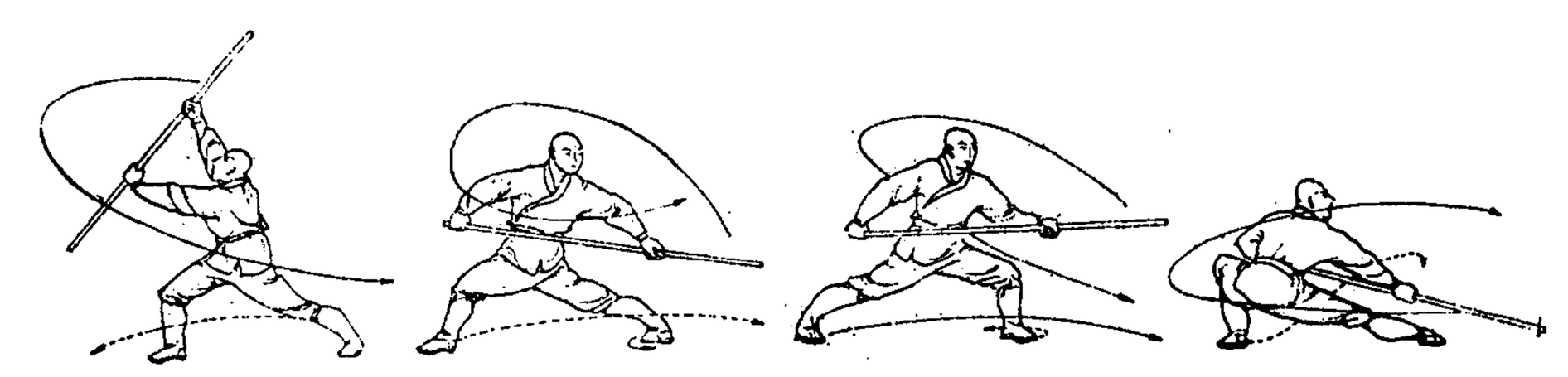


图9　图10　图11　图12

(13)**上步擺棍**　左脚向左落一步，體左轉90度，同時兩手倒把，提棍由右向左側前上方擺打，棍梢向上，目視前方(圖14)。

(14)**僕步横戳棍**　右脚向前跳一步，右脚落左脚前，兩脚碾地，體左轉90度，左腿全蹲，右腿伸直，兩腿成右僕步，同時，兩手握棍由前上方向後掄打，然後隨身勢向右側下方劈棍，目視棍梢(圖15)。

(15)**翻身戳棍**　兩脚跳步向右翻身180度，轉身後兩腿落成右僕步，同時兩手移把托棍，向右側斜上戳棍，目視棍梢(圖16)。

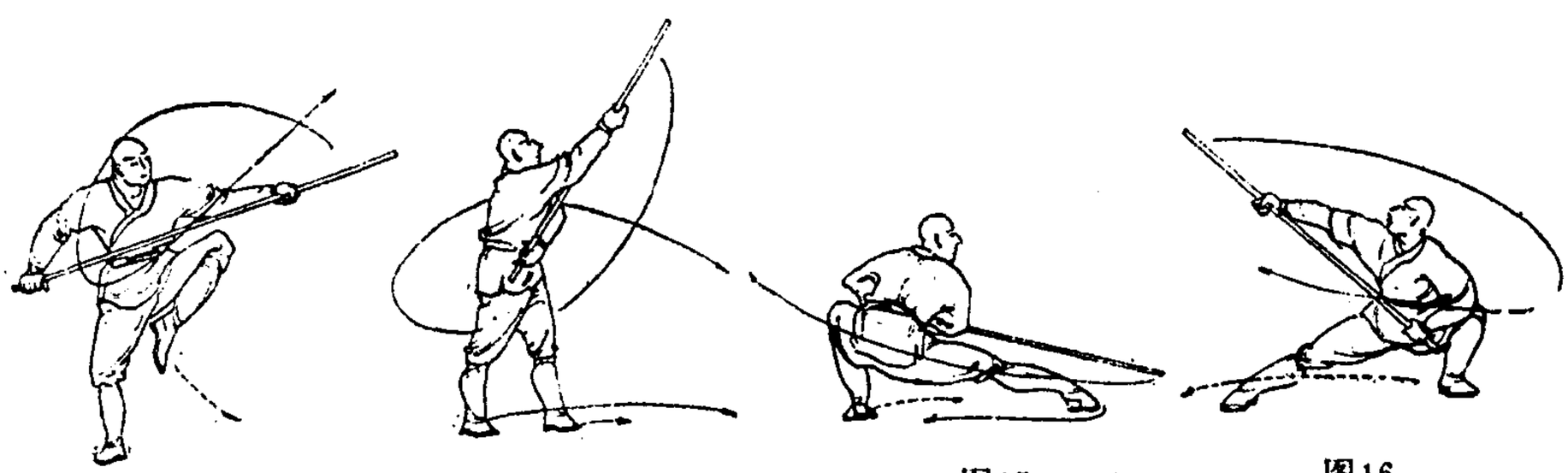


图13　图14　图15　图16

(16)**上步托棍**　兩脚碾地，體右轉90度，左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時右把滑，兩手握棍，向後繞頭雲棍，然後右把上滑，兩手托棍，棍梢向前，目視棍梢(圖17)。

(17)**獨立上擺棍**　右腿向前提膝，同時右手脱把，左手握棍，由前向後往前掄打，然後右手接把，兩手握棍由下向右側上方擺打，棍梢向上，目視右側(圖18)。

(18)**馬步架戳棍**　右脚向前落一步，兩脚碾地，抬左脚向左移一步，體右轉

180度，兩腿半蹲成馬步，同時，兩手握棍，由前向後往前繞頭掄打，然後兩手滑把架棍，棍梢向右，目視左側(圖19)。

(19)**馬步壓棍**　兩脚跳步向左翻轉180度，轉身後兩腿仍落成馬步，同時兩手握棍掄舞花，然後兩手托棍，由上向下壓，棍梢向右側下方，目視右側(圖20)。

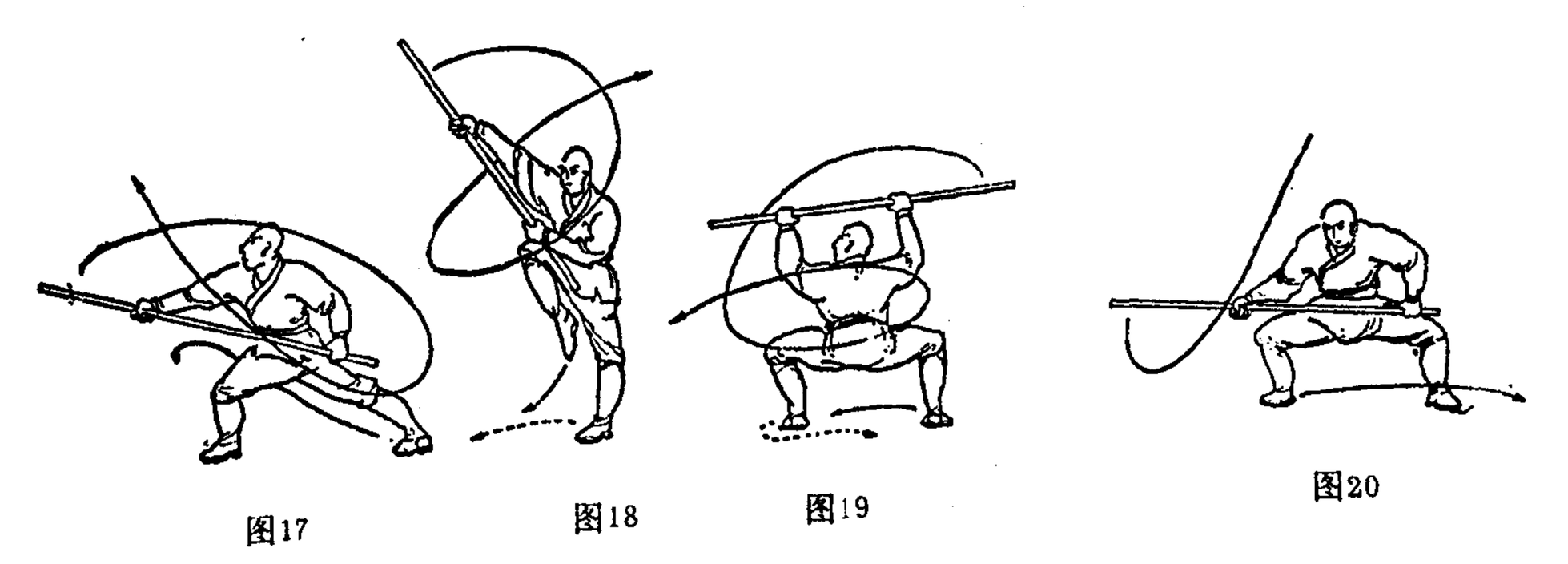


图17　图18　图19　图20

(20)**弓步竪棍**　兩脚碾地，體左轉90度，右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時兩手握棍順絞花，然後舉右臂竪棍，棍梢向上，目視前方(21)。

(21)**上步劈棍**　左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時兩手握棍由上向下往後掄打，然後兩手倒把，向前劈棍，上體向前微俯，目視棍梢(圖22)

(22)**掃棍穿刺**　右脚前上一步，兩脚成右弓步，同時左手滑把，兩手握棍，由前向右向後掃棍，然後兩手再移把，托棍穿刺，棍梢向前，目視棍梢(圖23)。

(23)**跳步格棍**　左脚向前踮跳一步，右腿落左腿前，同時右手向後滑把，兩手握棍由前繞頭向後返前掄打，然後兩手握棍舉臂向前橫斜格棍，棍梢向下，目視前方(圖24)。

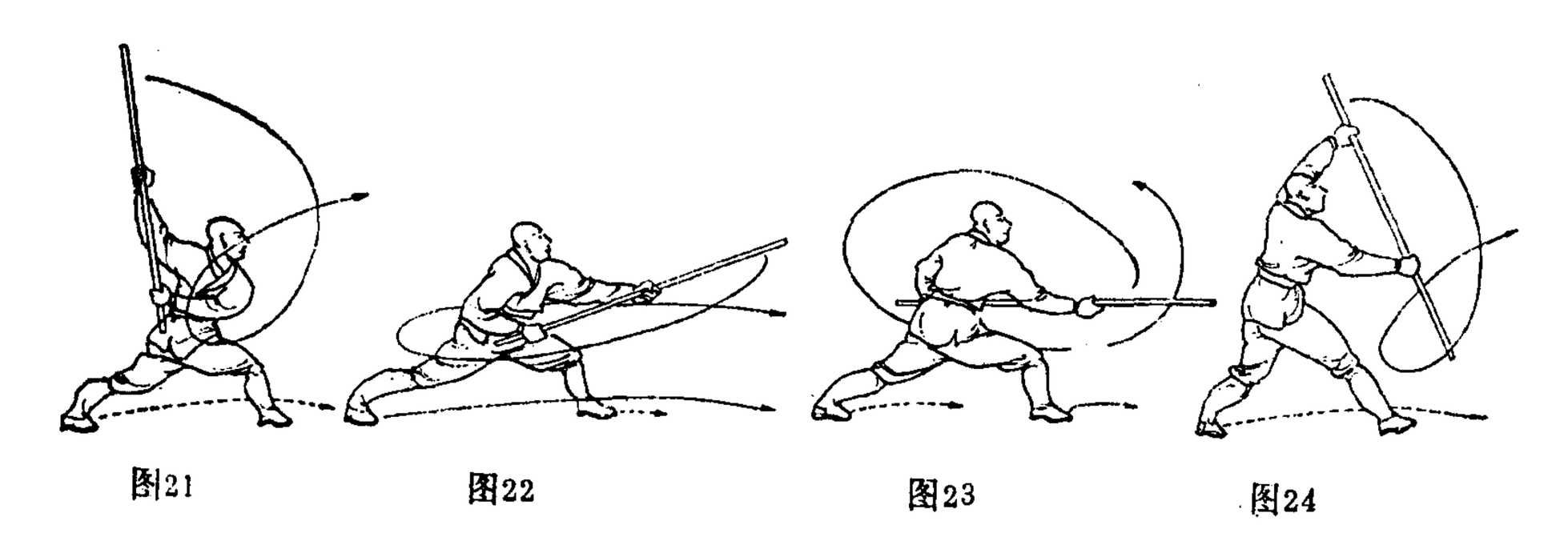


图21　图22　图23　图24

(24)**上步擺棍**　左脚向前上一步，兩腿成左弓步，同時兩手移把掄舞花，然後兩手倒把，舉棍由右向左側上方斜向上，目視棍梢(圖25)。

(25)**背棍撩掌**　兩脚向前跳一步，兩腿仍成左弓步，同時左手脱把，右手握棍由前向後掄棍，然後向右展背棍，左掌向左展臂撩出，目視左掌(圖26)。

(26)**丁步背棍**　兩脚碾地，體右轉90度，左脚前上半步，落于右脚左側，足尖點地，足跟提起左丁字步，同時右手握棍隨身向右側掄舞花，然後向後隱臂背棍，左手向前屈肘亮掌，掌心向右，兩腿半蹲，目視左掌(圖27)

(27)**弓步戳棍**　右脚向前上一步，兩腿成右弓步，同時，右手握棍，旋腕反臂倒掄向前，左手接把，向前戳棍，目視棍梢(圖28)。

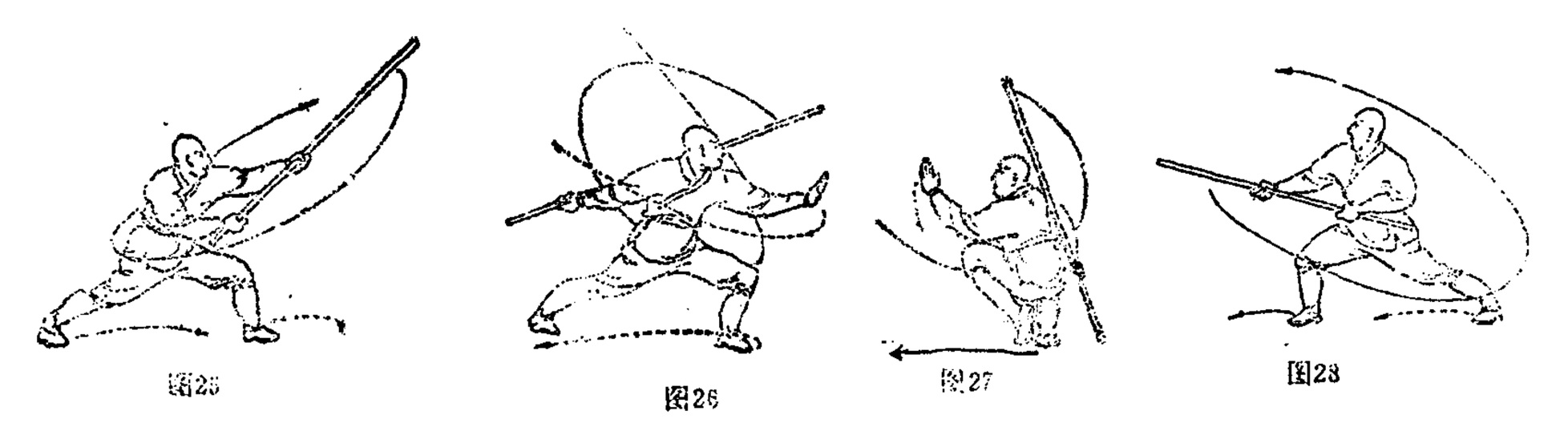


图25　图26　图27　图28

(28)**跳步架棍**　兩脚向前踮跳一步，右脚落左脚前，兩腿成右弓步，同時兩手握棍向下往後掄打，然後，移把舉臂架棍，目視前方(圖29)。

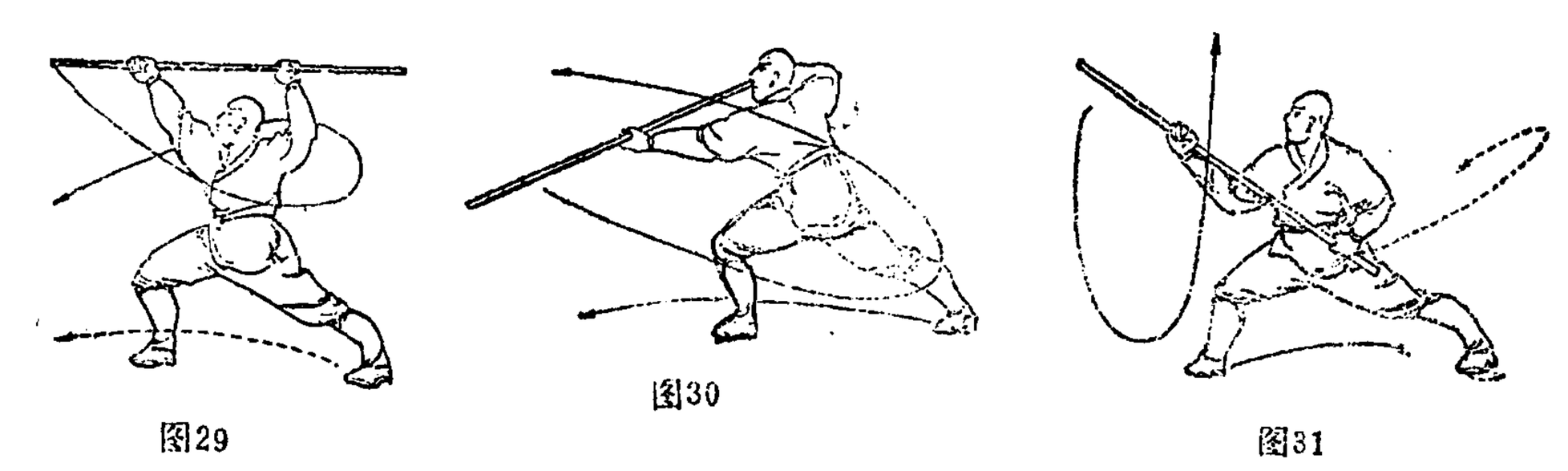


图29　图30　图31

(29)**上步戳棍**　左脚向前上一步，兩腿成左弓步，同時兩手握棍由上向下向後劃撩，然後倒把握棍向前斜下戳棍，目視棍梢(30)。

(30)**弓步挑棍**　右脚前上一步，兩脚成右弓步，同時兩手握棍由前向後撩打，然後倒把托棍上挑，棍梢斜向上，目視右側(圖31)。

收勢　收右脚與左脚成小八字步，同時兩手握棍由上向下劈，然後左手脱把變拳，抱于腰間，拳心向上，右手握棍竪于身右側，棍梢向上，身胸挺直，目視前方(同圖1)。

六、少林流星棍

少林流星棍是清代湛智和尚創編的一路具有短小精悍，勇猛健捷，結構緊嚴，形態逼真、實戰性强的棍術，全套有二十七勢，其技法特點是:起步跳進、緊追躍攻、一氣呵成，稍頓氣、轉身仍躍進、連攻、其速驟疾、掃棍如風，縱棍竪行似車輪、横棍崩打如劈雷，招招勢勢、棍隨身走、快如流星，猛如洪浪决堤，勢如排山倒海、五雷轟頂。

歌訣:

流星棍法旋乾坤，火棍一燒摧瘟神，聲聲劈打如炸雷，疾如流星穿九雲。

動作順序:預備勢，弓步刺棍，跳步劈棍，上步架棍，弓步刺棍，跳步臂棍，弓步擺棍，攔腰棍，跳步挑棍，上步劈棍，箭步劈棍，馬步架棍，舞花托棍，上步格棍，僕步劈棍，舞花格棍，跳步劈棍，上步刺棍，弓步背棍，轉身刺棍，跳步格棍，弓步壓棍，獨立竪棍，托棍回望，馬步推棍，弓步劈棍，跳步壓棍，弓步挑棍，收勢。

預備勢　足立八字，右手握棍，竪立右側，棍梢向上，左手屈肘握拳，抱于腰間，身胸挺直，目視前方(圖1)。

(1)**弓步刺棍**　左脚向左開一步，兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成左弓步，同時左手接棍，兩手倒把向前刺棍，目視棍端(圖2)。

(2)**跳步劈棍**　兩脚向前跳一步，左脚在前，使兩腿成左僕步，同時，左手向後滑把向左外上方撥棍，然後由上向下劈棍，再反腕絞棍，目視棍端(圖3)。

(3)**上步架棍**　右脚向前上一步，兩腿成右弓步，同時向右掄棍，然後兩手滑把向前舉臂架棍，棍端斜向前，目視前方(圖4)。

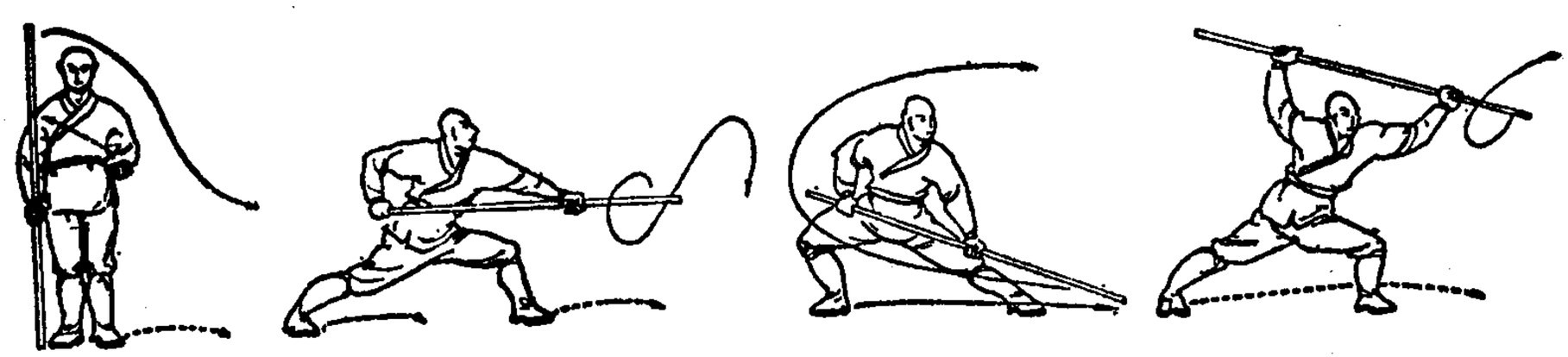


图1　图2　图3　图4

(4)**弓步刺棍**　左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時，降右臂滑把，向前刺棍，棍端向前，目視前方(圖5)。

(5)**跳步劈棍**　兩脚向前跳一步，右脚在左脚前，兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成低勢右弓步，同時兩手倒把，向右繞頭掄打，然後向右前方劈棍，目視棍端(圖6)。

(6)**弓步擺棍**　兩脚不動，重心左移，兩腿成左弓步，同時兩手握棍向左撩打，然後向左側上方擺棍，目視右側，上體向左側傾斜，棍端斜向上(圖7)。

(7)**攔腰棍**　兩脚碾地，體左轉90度。右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時兩手換把，使棍由右向左攔打，然後反把向前刺棍，目視前方(圖8)。

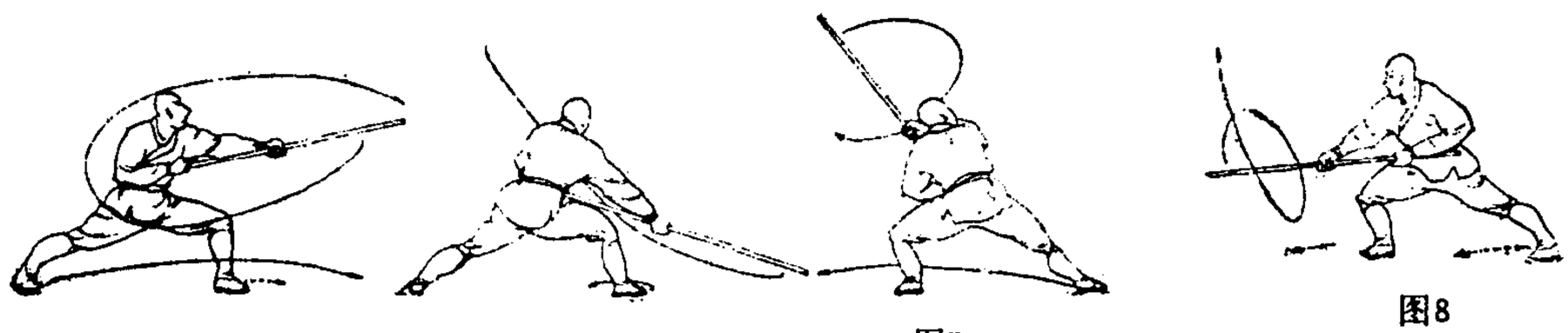


图5　图6　图7　图8

(8)**跳步挑棍**　左脚向前踮跳一步，右脚落左脚前，兩腿成右弓步，同時向左絞棍，然後由下向上挑棍，目視前方(圖9)。

(9)**上步劈棍**　左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時兩手倒把，向前劈棍，目視

前下方(圖10)。

(10)**箭步劈棍**　兩脚不動,兩手換把前刺(圖11)。

然後向前箭跳一步,體右轉90度,使兩腿成馬步,同時向左舞花,棍隨身向前劈,目視棍端(圖12)。

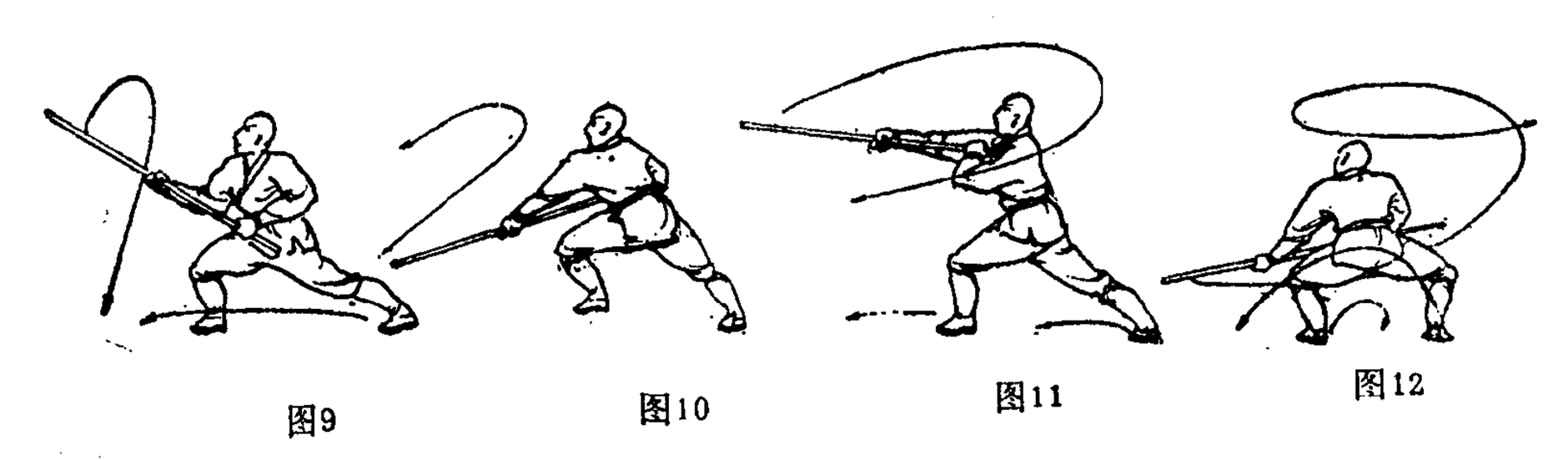


图9　图10　图11　图12

(11)**馬步架棍**　兩脚跳步向左翻轉180度,轉身後兩腿成馬步,同時向右掄棍,然後兩手滑把向前上方架棍,目視左側(圖13)。

(12)**舞花托棍**　兩腿馬步不變,向左掄棍,向右掄棍,然後上體稍向左稍轉,兩手向外滑把,抖臂晃臂托棍,目視左側(圖14)。

(13)**上步格棍**　兩脚碾地,體左轉90度,兩腿成左弓步,同時兩手向内滑把,竪棍前推,棍端向上,目視前方(圖15)。

(14)**僕步劈棍**　兩脚前跳一步,左脚落右脚前,成右弓步,同時,向左掄舞花,然後向左側下方劈棍,目視前方(圖16)。

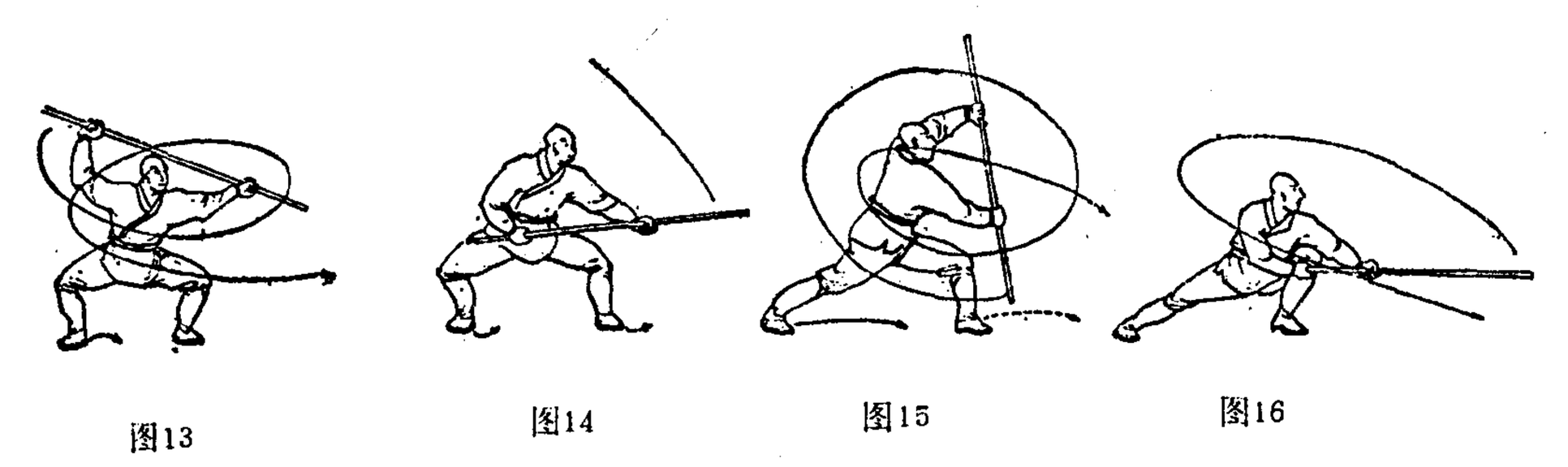


图13　图14　图15　图16

(15)**舞花格棍**　兩脚不動，左弓步不變，兩手倒把，向左右掄舞花(圖17)。

然後兩脚向前跳一大步，體隨身右轉180度，使兩腿成左弓步，同時棍隨身轉，倒把前格，棍端向上，目視前方(圖18)。

(16)**跳步劈棍**　兩脚向前跳一步，左脚落右脚前，左腿僕地伸直，右腿全蹲，兩腿成左僕步，上體向右擰轉，同時兩手握棍向左側下方猛劈，倒把前格，棍端斜向左，目視棍端(圖18)。

(17)**上步刺棍**　起身，右脚向上一步，兩腿成右弓步，同時兩手移把，隨身向右掄舞花，然後向前刺棍，目視端(圖20)。

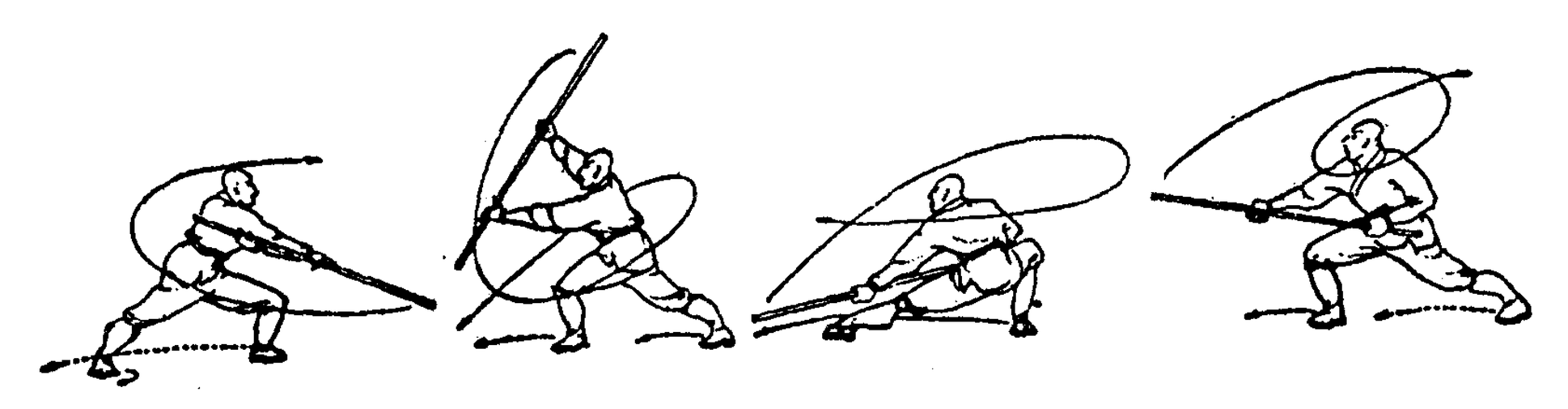


图17　图18　图19　图20

(18)**弓步背棍**　兩脚不動，右手向下滑把，兩手舉棍，向上繞頭雲旋(圖21)，

隨後，兩脚向前踮跳一步，右脚落左脚前，兩腿成右弓步，同時左手脱把，右手握棍向左掄打，然後上體左轉，束身低頭，棍繞頭落擔于肩，左手向左撩出，目視左側(圖22)。

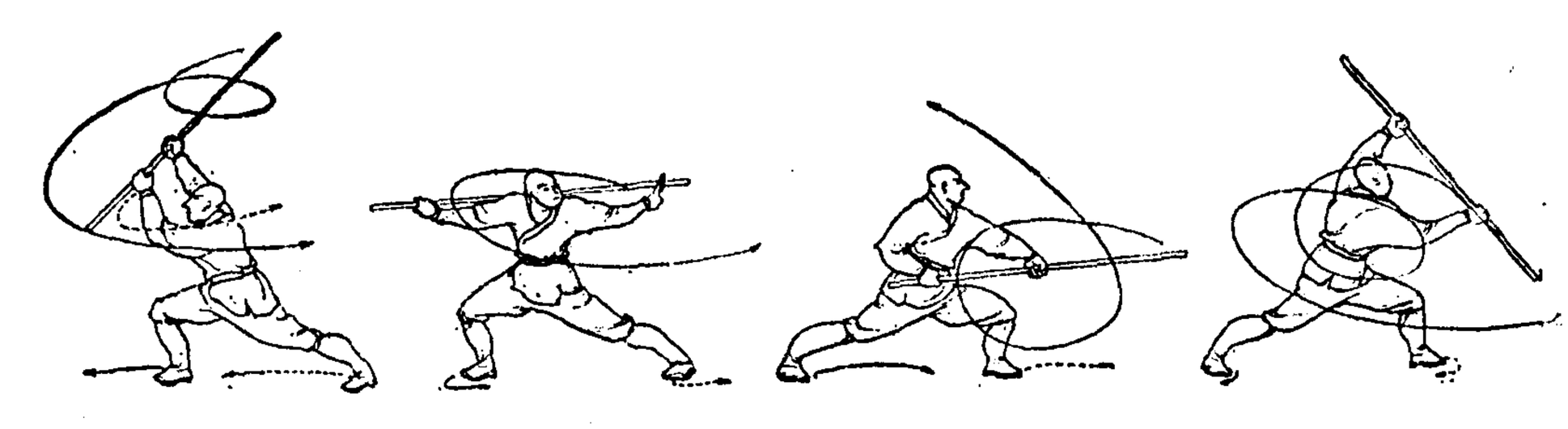


图21　图22　图23　图24

(19)**轉身刺棍**　兩脚碾地，體左轉180度，兩腿左弓步，同時右手握棍，由後繞頭向前隨身掄打，然後左手接把，向前平刺，目上棍端(圖23)。

(20)**跳步格棍**　兩脚向前踮跳一步，左脚落右脚前，兩腿成左弓步，上體向左擰轉45度，同時兩手握棍，倒掄舞花，向前直刺，目視棍端(圖24)。

(21)**馬步壓棍**　兩脚起跳，體右轉135度，兩腿膝成馬步，同時，左右掄舞花，然後再由向左側壓棍，目視左側下方(圖25)。

(22)**獨立豎棍**　右脚向左收一步，左脚落右脚左側一步，抬左腿提膝，同時，兩手移把，順掄舞花，然後向右側提棍直豎，棍端向上，目視左側(圖26)。

(23)**托棍回望**　左脚向左落一步，兩腿成右弓步，同時雙手握棍前劈，然後兩手倒把，斜托棍，棍端向後，目向後視(圖27)。

(24)**馬步推棍**　體右轉90度，左脚前上一步，兩脚碾地，體繼而右轉90度，兩腿屈膝成馬步，同時兩手倒把，隨上步轉身舞花，然後握棍前推，目視右側(圖28)。

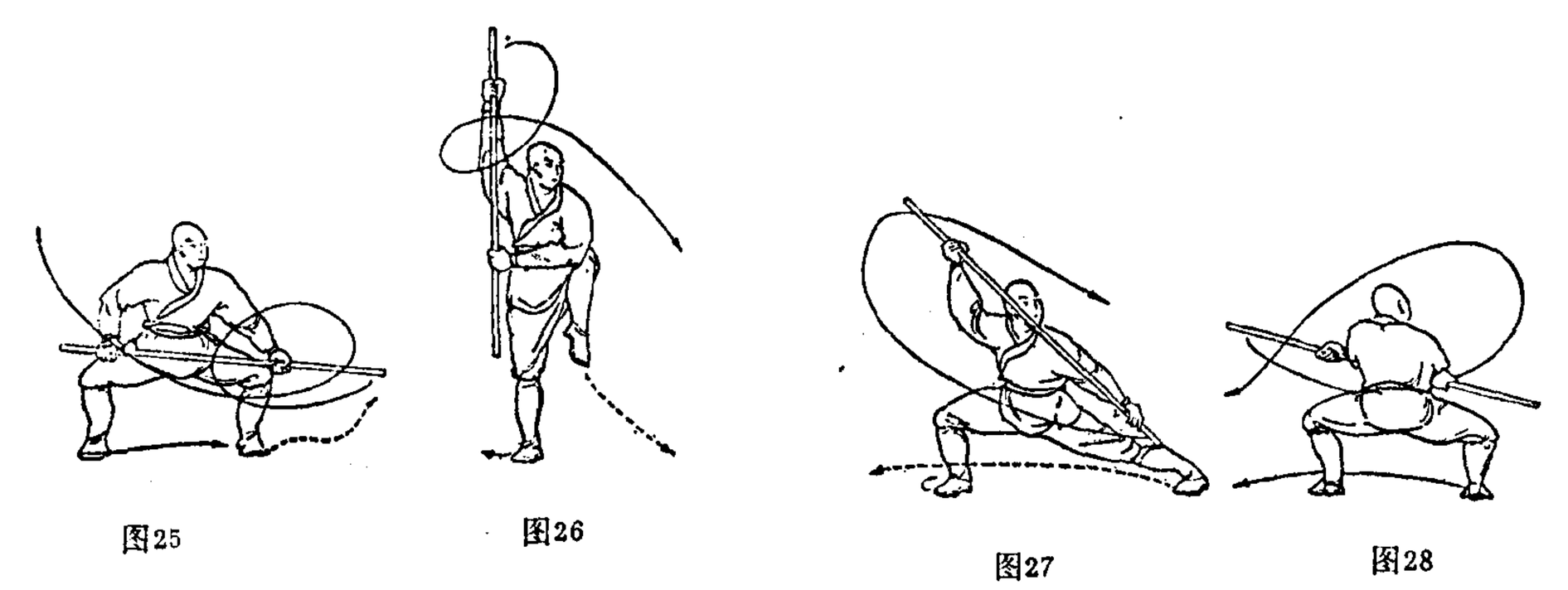


图25　图26　图27　图28

(25)**弓步劈棍**　兩脚碾地，體左轉90度，抬右脚向前上一步，使兩腿成右弓步，同時棍隨身掄半舞花，然後向前下方劈棍，目視前下方(圖29)。

(26)**跳步壓棍**　左脚向前跳一步，抬右腿向後提膝，同時兩手滑把，握棍由前向後下方壓，棍端向後，目視左側(圖30)。

(27)**弓步挑棍**　右脚向右側前方落一步，兩腿成右弓步，同時，兩手倒把握棍由下向前上方挑，目視棍端(圖31)。

收勢　兩脚碾地，體左轉90度，收右脚與左脚并步，同時，兩手移把，掄舞花，然後左手脱把，右手握棍，豎身右側，棍根着地，棍端向上，左手握拳，抱于腰

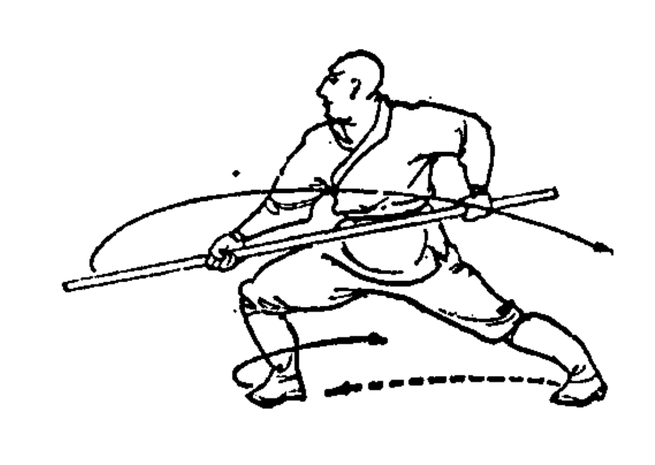


图29

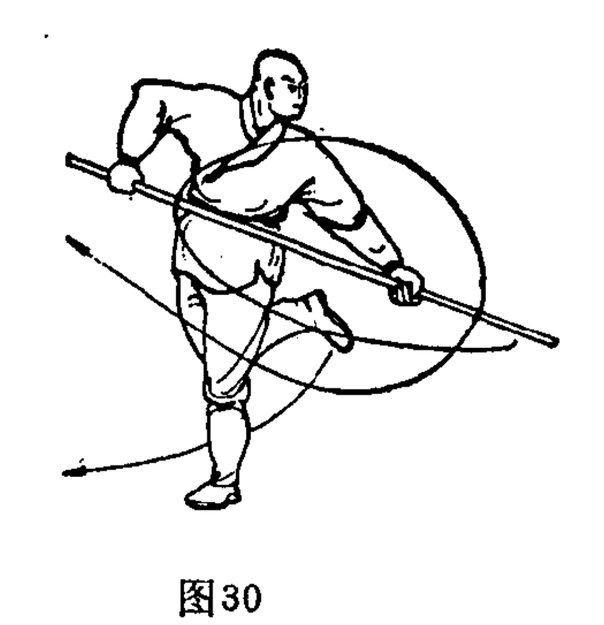


图30

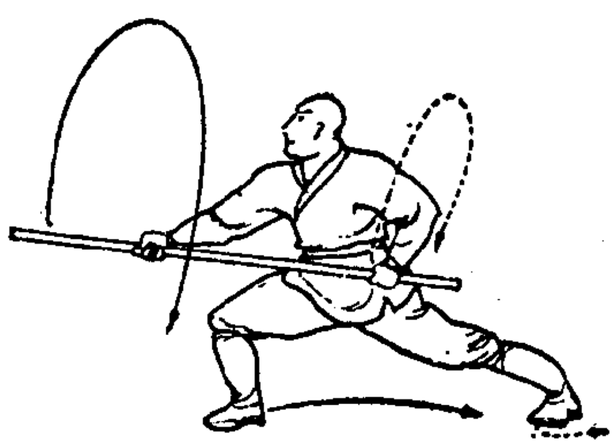


图31

側，身胸挺直，目視前方(同圖1)。

七、少林風魔棍

據《少林棍譜》記載：風魔棍是明代智善和尚行創編，全套路共有36勢，其特點是：打狠、劈疾、招勢變幻大、出一之招，隨引十勢，使對方神算莫測、難以應付，故定名風魔棍。

在技法方面除通常用之劈、打、挑、掃、撥、攔外，還在非凡時機采用卧掃、滚趟打、翻跳離去、箭來偷襲，如蛟龍翻雲，騰空劈棍、鯉魚打挺、旋風卷塵等。傳至清代、湛舉和尚對此棍十分重視、經過反復推敲、增訂爲46勢，并改編成風魔根對練，向衆徒傳授，一直流傳至今。此單練風魔術，仍屬明代智善禪師所創的36勢，有永祥和尚師範動作所整理。

歌訣

風魔棍法智善擬，三路九節與眉齊。開棍進戳善連步，左右窮追疾中疾。
急進靈變多顯誘，回馬殺槍妙出奇。跳躍騰飛不嫌遲，炸臂開花一刹時。
初交先施風點頭，知其一二則宏力。横掃千軍亦常法，沉香劈山亦常技。
風魔虚上多實下，棍法奇技獨雄力。

動作順序：預備勢1.霸王舉旗，2.風掃殘雲，3.金鷄獨立，4.横斷千金，5.舞花倒棍，6.咬金埋樁，7.回頭劈棍，8.烏龍騰攪，9.大聖戲月，10.横斷千金，11.力

劈華山，12.橫掃千軍，13.金鷄獨立，14.旋風卷塵，15.羅漢盤花，16.瞎子探路，17.攔腰棍勢，18.鳳凰點頭，19.弓步壓棍，20.金鷄獨立，21.雄鷹穿林，22.呂布托戟，23.烏龍翻江，24.羅漢藏劍，25.轉身托棍，26.二郎擔山，27.僕地視錦，28.蘇泰秦背劍，29.騰空劈棍，30.後倒身勢，31.鯉魚打挺，32.橫掃千軍，33.獵入打虎，34.蘇秦背劍，35.蛟龍翻雲，36.童子拜佛，收勢。

預備勢　兩脚成小八字并立，右手握棍，竪于身右側，棍梢向上，左掌屈肘向内，亮于胸前，掌指與喉凹相平，掌心向右，身胸挺直，目視前方(圖1)。

(1)**霸王舉旗**　右脚向前半步，左脚向前一步成虛步，左手下沉變拳，抱于腰間，右手握棍向前推，棍梢向上，目視前方(圖2)。

(2)**風掃殘雲**　左脚向左跨一步，體左轉90度，上右脚成右弓步，同時左拳變掌，向前推出，掌心向前，右手持棍隨身繞頭向右横打，然後背于右臂後，目視左掌(圖3)。

(3)**金鷄獨立**　右脚向後退半步，體右轉90度，抬左腿提膝，同時右手握棍向前掄，左手接棍，舉右臂斜托，棍梢向下，目視左側(圖4)。

(4)**横斷千金**　左脚向左落一步，兩脚碾地，體右轉90度，兩腿成右弓步，同時兩手握棍由左向右平掃，目視棍梢(圖5)，

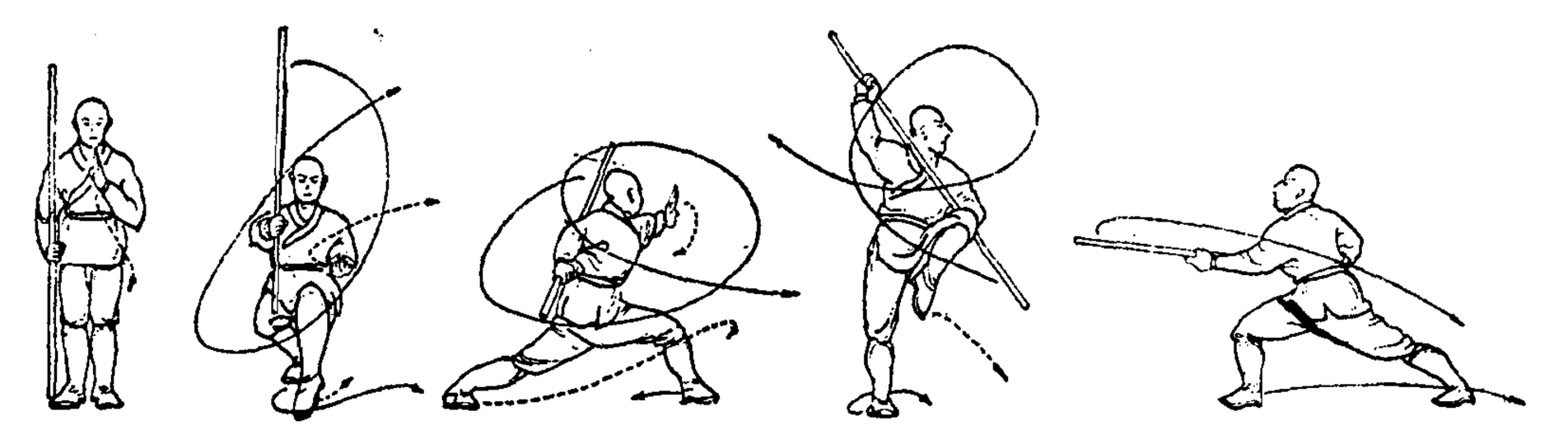


图1　图2　图3　图4　图5

隨即右脚向後退一步，體左轉270度，使兩腿成插步，同時左手換把，兩手握棍，向左側撩打，目視棍端(圖6)。

(5)**舞花倒棍**　兩脚碾地，體右轉180度，兩腿屈膝成馬步，同時棍隨身舞花，然後翻棍，棍根向前壓，目視棍根(圖7)，

隨即兩脚碾地，體右轉90度，兩腿成右弓步，同時兩手握棍隨身舞花，使棍根斜向前(圖8)。

(6)**咬金埋樁**　兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成右弓步，同時兩手握棍由左向前下斜插于地面，目視側前方(圖9)。

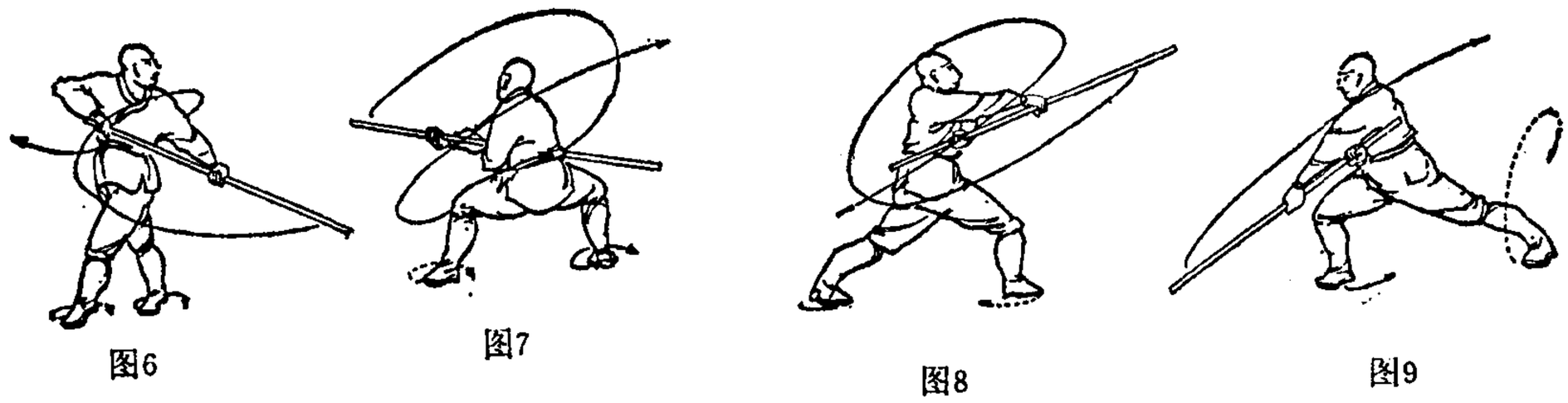


图6　图7　图8　图9

(7)**回頭劈棍**　以右脚爲軸，體左轉180度，左腿提膝，右手翻把向前挑把，棍根向前，目視棍根(圖10)，

隨即左脚向左落地，成高虛步，同時兩手握棍，繞頭掄棍，然後向左側前方穿刺，目視棍梢(圖11)。

(8)**烏龍騰攪**　左脚落實，右脚向前上一步，同時兩手握棍，經身前向身左側斜刺，目視右側(圖12)；

隨即右脚向後倒一步，體右轉180度，成右弓步，同時兩手握棍，隨身向前打，然後用棍根向右側後上方挑上，身向右後扭轉，目視身後側方(圖13)。

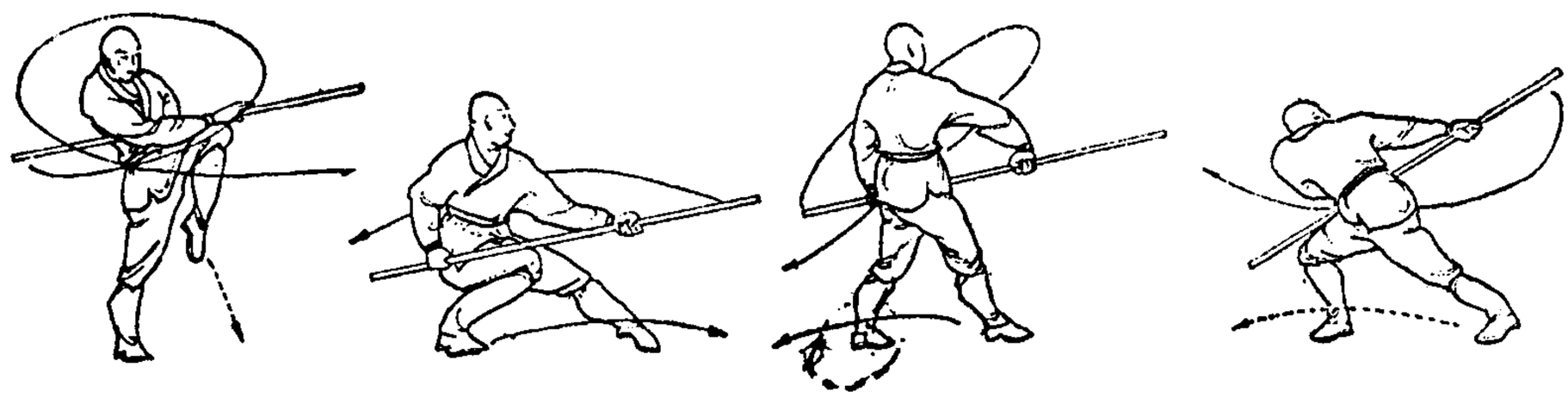


图10　图11　图12　图13

(9)**大聖戲月**　右脚不動，左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時兩手倒把，掄半舞花，然後用棍根由後向上向前斜方撩，目視棍根(圖14)。

隨即兩脚向前踮跳一步同兩腿成右弓步，同時兩手握棍，由上向下壓，然後繞至身後，向後上方挑棍，身向前伏，目視右後側棍根(圖15)。

(10)**横斷千金**　兩脚碾地，體左轉180度，使兩腿成左弓步，同時兩手倒把，掄舞花，然後托棍，向前由右向左攔打，目視前方(圖16)。

(11)**力劈華山**　兩脚跳一步，向右轉身90度。兩腿落成右僕步，同時兩手握棍掄順花，然後向在側下方劈打，左手松把，向左側撩，掌尖向左，目視棍梢(圖17)。

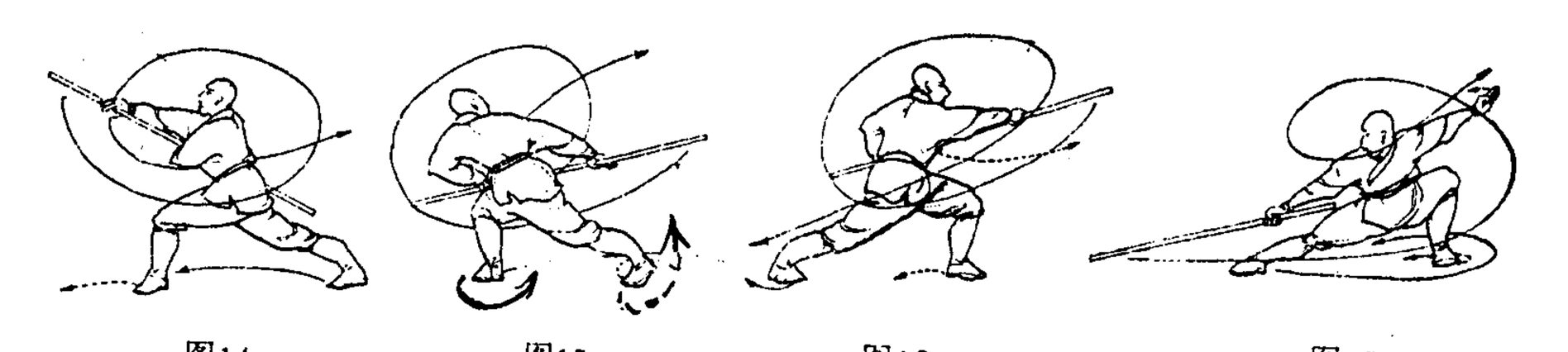


图14　图15　图16　图17

(12)**横掃千軍**　起身，兩脚向左翻身跳步，體左轉360度，兩腿成左弓步，同時左手接把，兩手握棍繞頭雲旋，然後由前向後平掃，繞至左側背後，棍梢向後，目視前方(圖18)。

(13)**金鷄獨立**　兩脚碾地，體右轉90度，左腿向前提膝，同時左手松把，右手握棍由頭上平掃一周，然後背于身後，棍梢向上，左掌向前屈肘推出，目視左掌(圖19)。

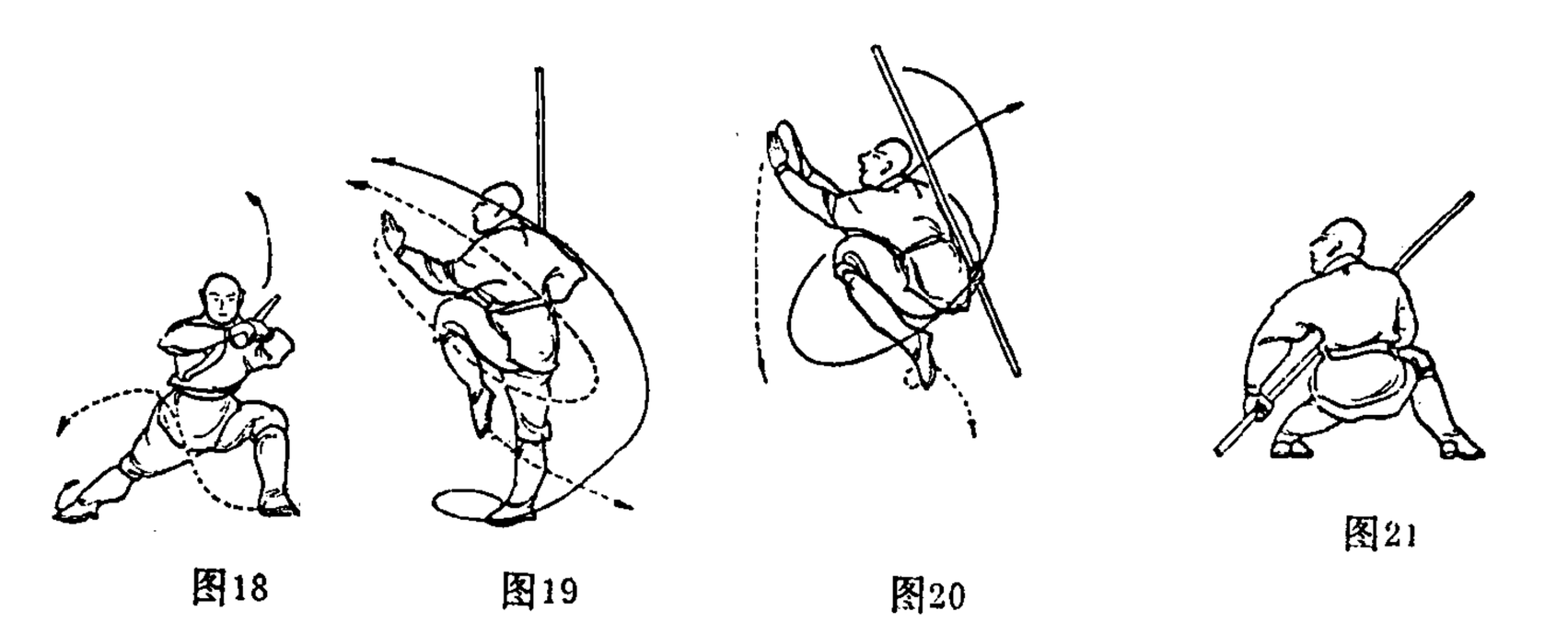


图18　图19　图20　图21

(14)**旋風卷塵**　左脚向後落一步，抬兩脚向前跳起，向左翻轉360度，當全身騰空時，出左手向在拍擊右脚内側，目視右脚(圖20)。

(15)**羅漢盤花**　兩脚落地，右脚碾地，體右轉90度，兩腿成插步，然後兩腿屈膝下蹲成坐盤勢，同時右手握棍反把向左繞頭掄打，然後左手接棍，斜托于胸前，目視左側(圖21)。

(16)**瞎子探路**　起身，右脚向右跨一步，兩脚碾地，體右轉90度，左脚前上一步，同時兩手倒把舞花，然後握棍由前向後點打(圖22)，

而後右脚前上一步，兩手握棍由後向前下方左右點打(圖23)。

(17)**攔腰棍勢**　左脚前上一步，兩脚碾地，體右轉180度成右弓步，同時兩手倒把，握棍由左向右攔打(圖24)。

(18)**鳳凰點頭**　左脚前上一步，體右轉270度，兩腿成插步，同時兩手換把，掄舞花，然後兩手握棍由右向左側下方點棍，目視棍梢(圖25)；

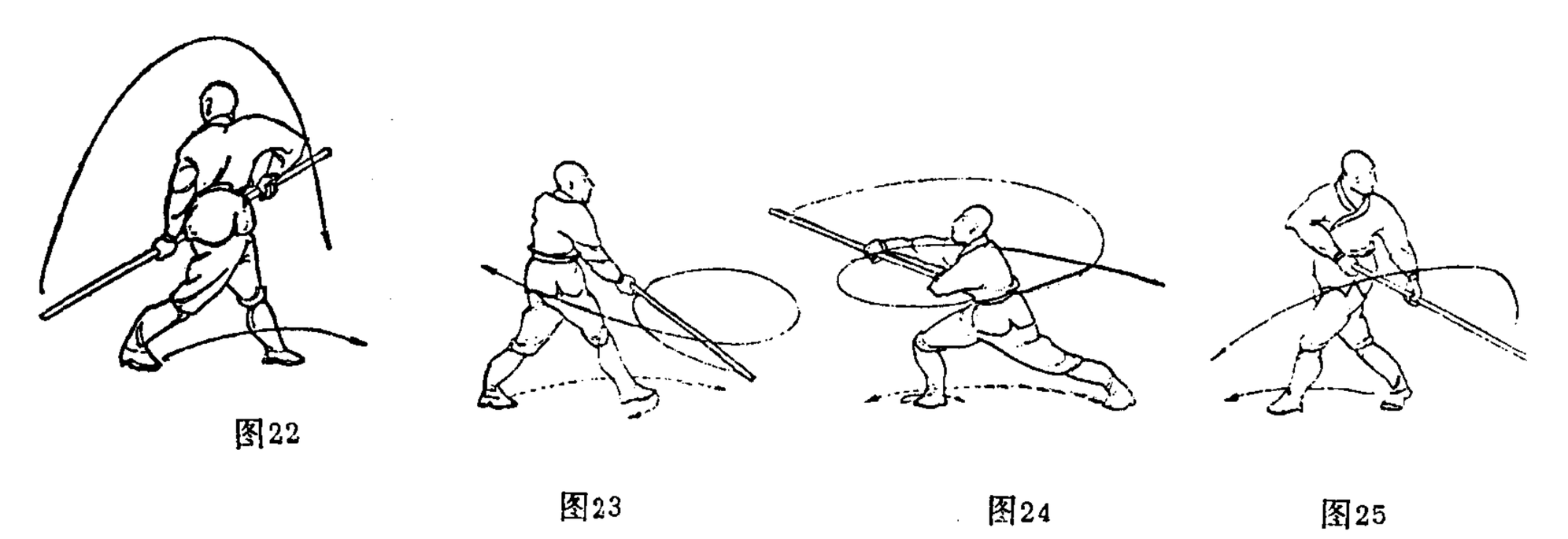


图22　图23　图24　图25

隨即右脚向右上一步，同時兩手握棍由左向右向下方點棍，目視棍梢(圖26)。

(19)弓步壓棍　兩脚碾地，體左轉180度，成左弓步，同時兩手握棍掄舞花，然後反棍由右向左壓，目視棍梢(圖27)。

(20)**金鷄獨立**　右脚向前上一步，抬左腿提膝，同時兩手握棍，棍根由上向下跳，目視左側(圖28)。

(21)**雄鷹穿林**　左脚落于右脚右側半步，右脚爲軸，上體右轉90度，同時兩手倒把，握棍由左向右側後方穿，目視左側(圖29)，

隨即左脚向前上一步，右腿向後翹起，身向前探，兩手握棍由後向前穿出，目視前方(圖30)。

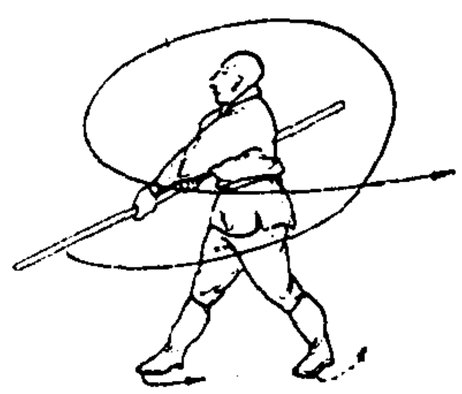


图26

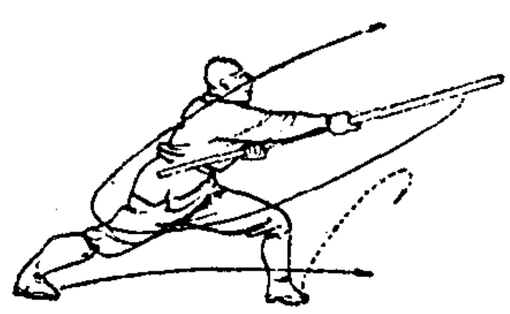


图27

图28

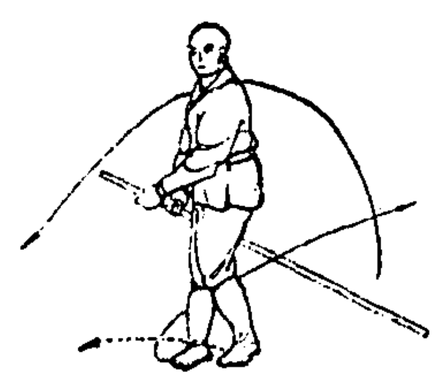


图29

(22)**吕布托戟**　右脚向前落一步，兩脚碾地，體左轉90度，兩腿半蹲成馬步，同時兩手換把握棍滑把，平端于腰間，目視右側方(31)。

(23)**烏龍翻江**　兩脚跳起，向右翻轉180度，翻身後兩腿落成馬步，同時兩手握棍向右繞頭掄打，然後由右向左横穿刺，目視左側(圖32)。

(24)**羅漢藏劍**　兩脚起跳，體左轉180度，轉身後兩腿成大岔步，同時兩手倒把，掄舞花，然後棍背于右臂後，目視前方(圖33)。

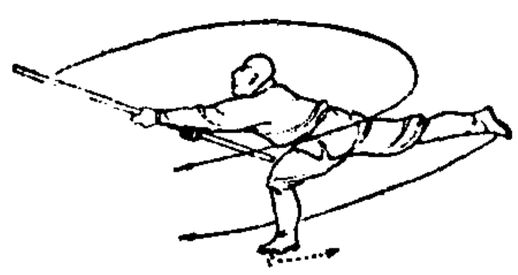


图30

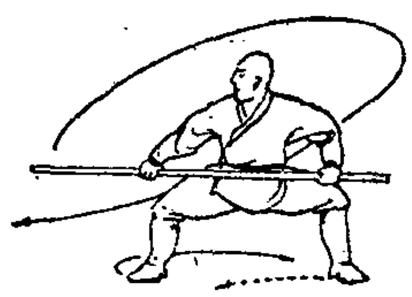


图31

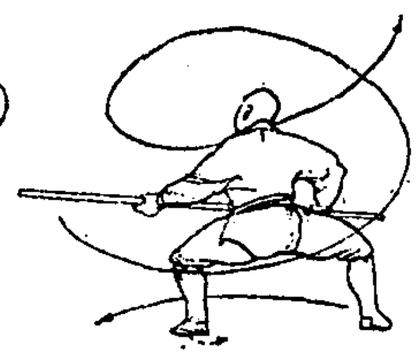


图32

图33

(25)**轉身托棍**　兩脚碾地，體左轉90度，右脚向前上一步，同時兩手握棍掄舞花，然後倒把托棍，目視棍根(圖34)。

(26)**二郎擔山**　兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成左弓步，同時兩手倒把，由左向右撩打，然後背于身後，目視前方(圖35)。

(27)**僕地視錦**　兩脚向前跳步，右脚落左脚右側一步，成右僕步，同時左手松把，右手握棍由上向下劈砸，左手變掌向左撩出，目視棍梢(圖36)。

(28)**蘇秦背劍**　起身，收右脚向内半步，同時右手握棍由前向左繞頭掄打，然後左手向後接把，斜背于身後，右手脱把變掌，向右側撩出，目視右手(圖37)。

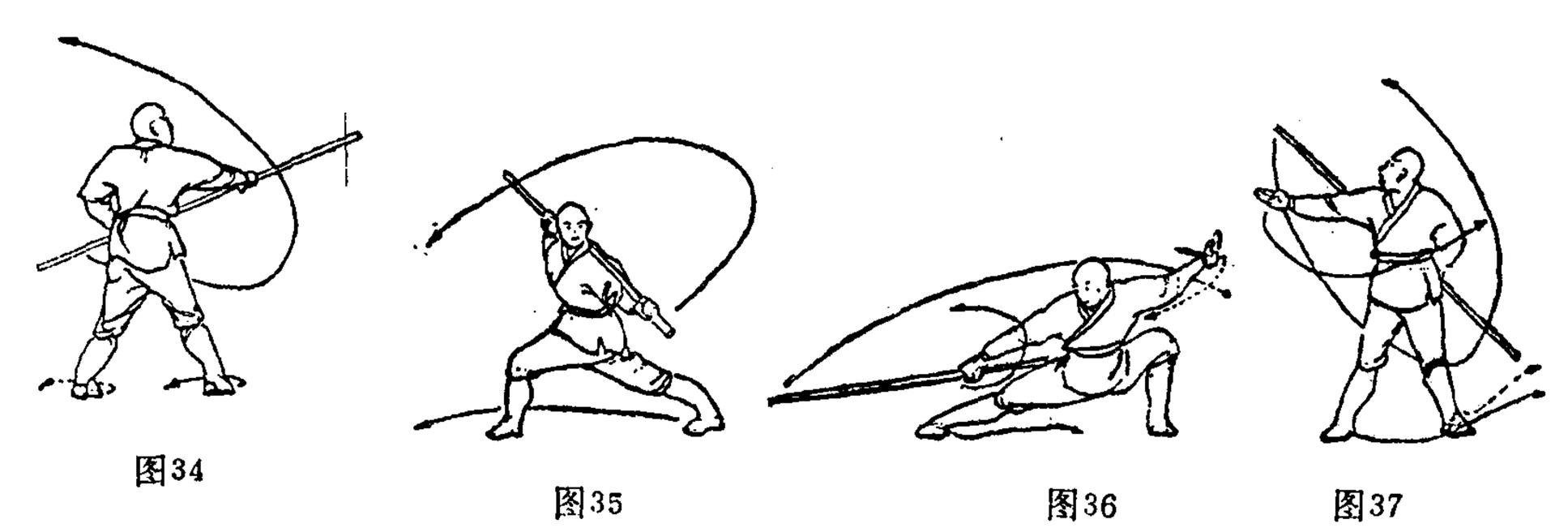


图34　图35　图36　图37

(29)**騰空劈棍**　兩脚碾地，體左轉90度，兩脚向前向上縱跳一大步，同時左手握棍由上向右向左掄打，然後右手接把，當全身騰空時，兩手握棍舉臂欲打，目視前方(圖38)，

兩脚落地後向右轉體180度，兩腿全蹲，同時兩手握棍繞頭由上向下劈砸，目視棍梢(圖39)。

(30)**後倒身勢**　全臀向後坐地，右脚前伸，左腿屈膝，左脚尖點地，上身側後仰，使全身倒地，右手松把，向前伸臂，左手提棍附身上提，頭略抬起，目視右手(圖40)。

(31)**鯉魚打挺**　上體向左稍轉，收回右手接棍，以脊背着地，兩足伸直，然後迅速并腿上舉欲作倒翻站起(圖41)，

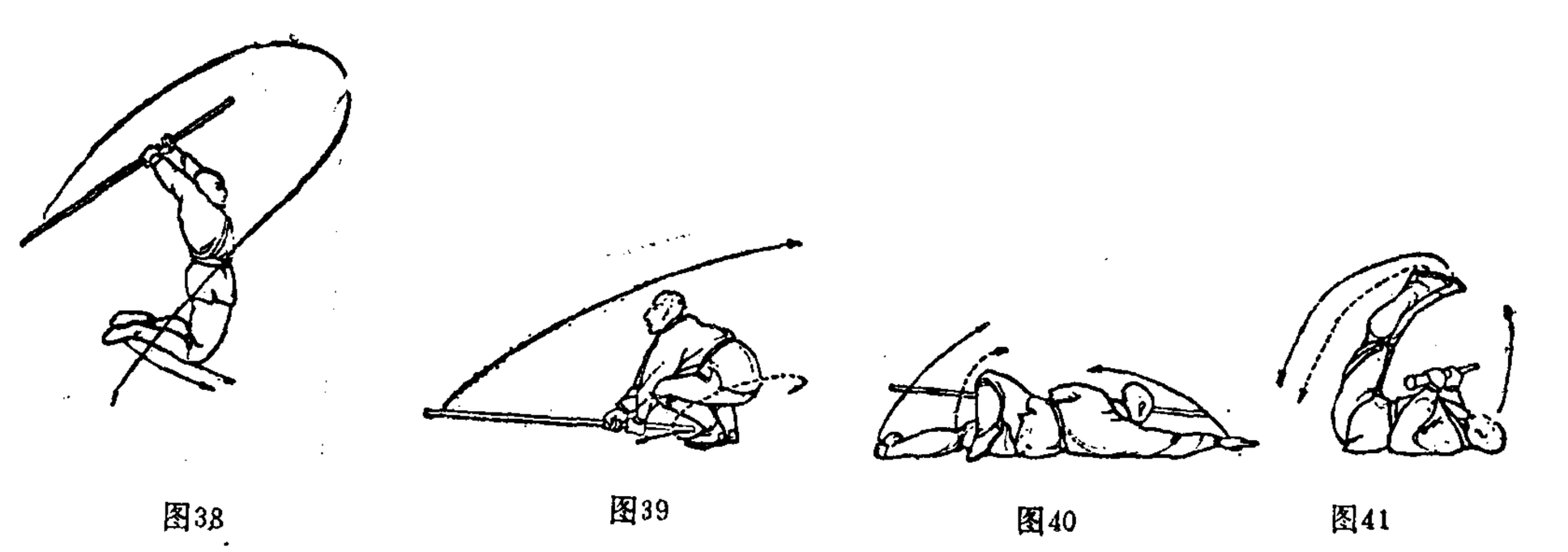


图38　图39　图40　图41

隨即兩足疾速向頭部躍翻，使身體彈跳起立(圖42)。

(32)**横掃千軍**　右脚不動，右脚前上一步，成左弓步，同時兩手握棍向前平掃，棍扛于左肩上，棍梢向後，目視前方(圖43)。

(33)**獵人打虎**　兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成右弓步，同時兩手握棍，由後向前劈，然後隨身托棍，棍梢向前(圖44)。

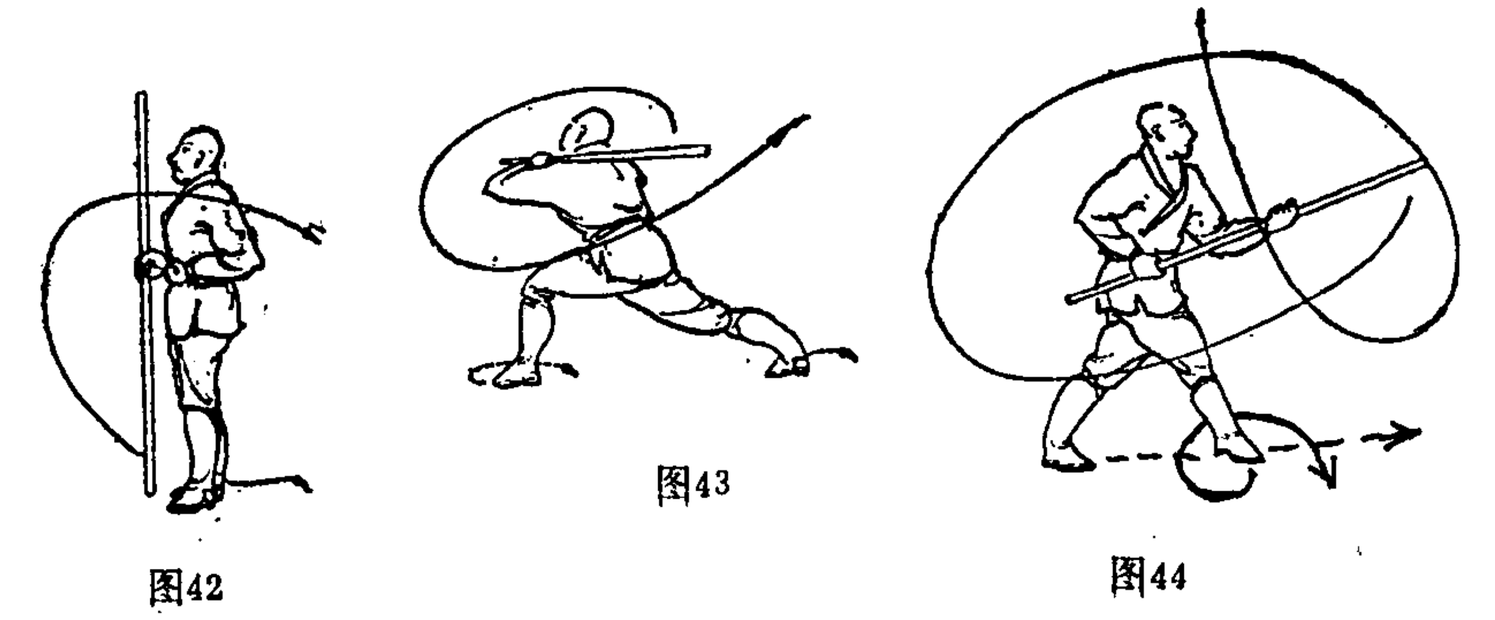


图42　图43　图44

(34)**蘇秦背劍**　左脚前上一步，兩腿碾地，體右轉270度，兩腿成插步，同時左手松把，向前推掌，左手握棍隨身掄打一周，然後，背于右臂後，目視左手(圖45)，

而後左脚前上一步，右手握棍向前掄打，然後隨身背于右臂後，左手隨身向左側撩出，目視右側(圖46)。

(35)**蛟龍翻雲**　右脚向右移一步，右手握棍，向右反左掄打，然後向右反把穿刺，左手仍垂于身左側，目視棍梢(圖47)。

(36)**童子拜佛**　右脚前上半步，左脚向前上半步成左虛步，同時右手握棍掄舞花，然後右手握棍前推，棍梢向上，左手向後甩成勾手，目視前方(圖48)。

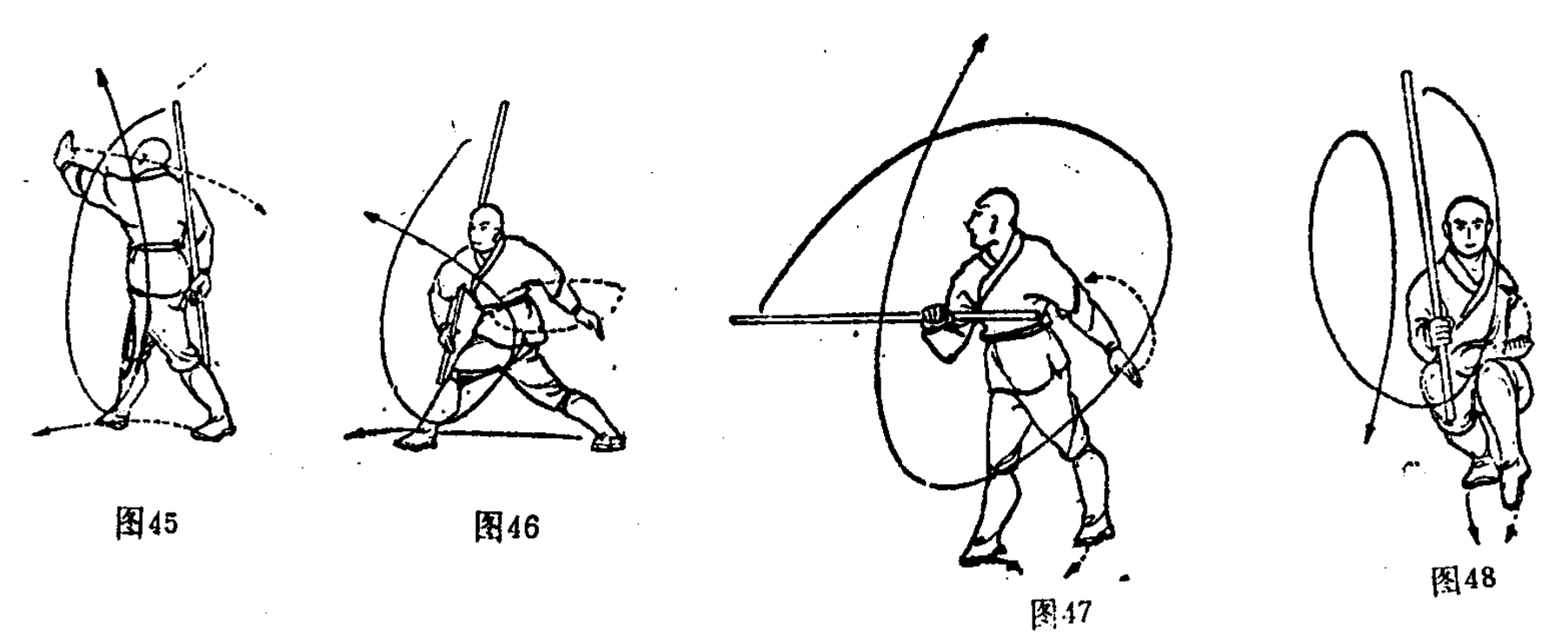


图45　图46　图47　图48

收勢　兩脚前上爲并步，同時右手握棍掄舞花，然後沉棍竪于身右側，棍梢向上，左手由後向前屈肘亮掌，掌心向右，身胸挺直，目視前方(見圖1)。

八、少林風魔棍對練技法

棍譜秘訣:

少林風魔棍，實戰功夫深，
戳打棚掛架，劈撩格截掄，
横壓剪纏摑，蓋搗卷扎進，
攔閃紐絞掃，提磕挑天門，
削挾砸撥挽，三十三技錦，
五行隨日月，手眼手步敏，
八合藏乾坤，妙在疾中穩，
藝就成正果，孤雄掃千軍。

准備動作

(1)甲乙持棍預備勢

動作分解:

甲方面向東，乙方面向西，兩人面對面站立，在東西走向的場地西端，中間距離約四步，右手持棍，立正姿勢站好，眼視對方(圖1)。

要領説明:

棍身靠近身軀，身胸挺直，目視水平。

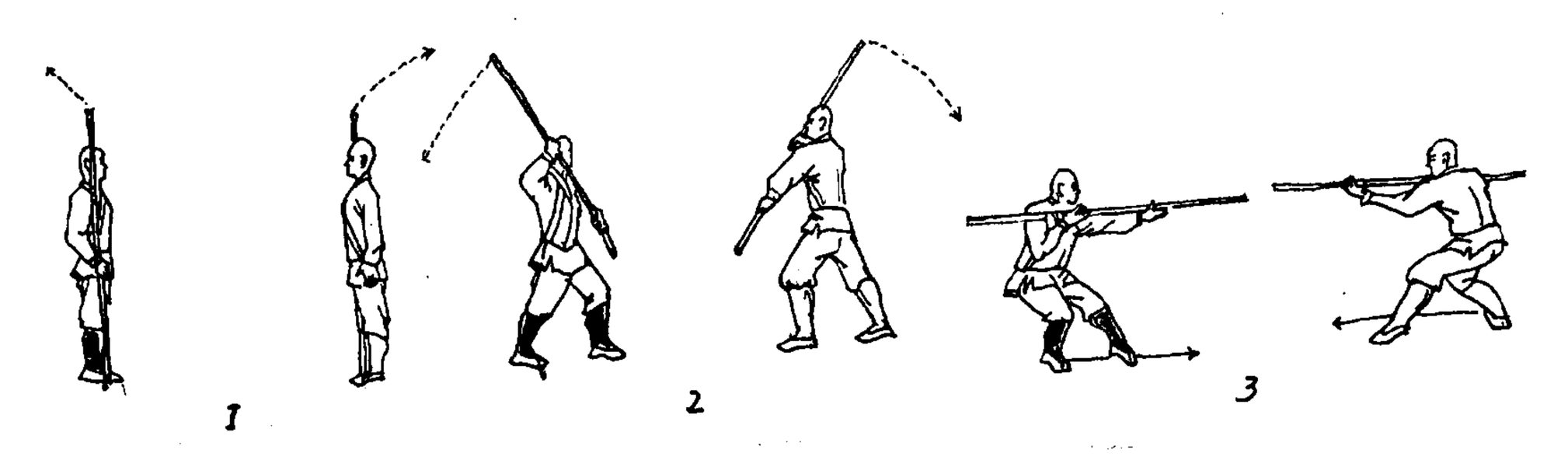
(2)甲乙虚步捧棍

動作分解:

1.甲乙雙方均使右脚向後退一步，右腿伸直，左腿屈膝，右手捋着棍杆屈肘向上移於右肩前滿握棍杆第二把位，左手則握住棍杆第三把位，兩手使棍根離地將棍舉起，虎口均朝棍梢一端(圖2)。

2.上動不停，右腿屈膝半蹲，左腿以脚尖虚點地面，成左虚步，同時，右手持

棍屈肘收至右胸前，左手持棍直臂向前平伸，使棍頭從上向後、棍根從下向前弧形繞環，兩手鉗握將棍端平捧住，眼視對方(圖3)。



要領說明:

棍杆必須靠近身軀，棍根高與眼齊，棍頭梢低于棍根，重心移于右腿，虛實一定要分清，防止兩肩聳起、拱背彎腰、臀向上掀，必須沉肩、直背、塌腰、斂臀。

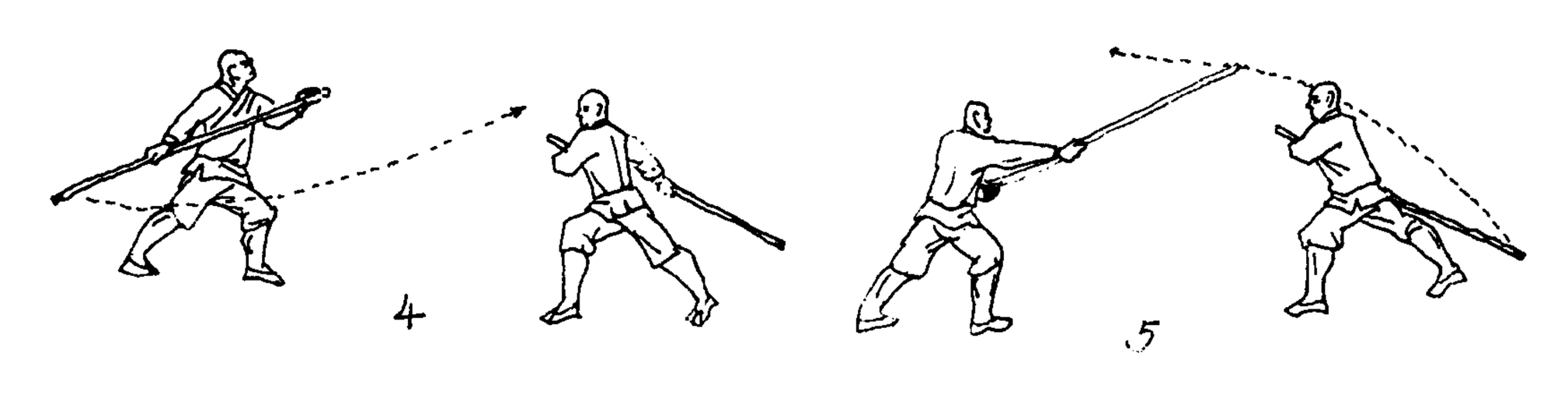
第一段

(一)甲捶棍擊耳，乙擺棍上格

動作和分解:

1.甲乙雙方均使左脚踏實，右脚向前上步，右腿屈膝，左腿伸直，同時，右手滿握直臂使棍頭向後下方斜伸，手心朝上，左手則順棍頭向後伸出，滿握棍把，手心朝下，肘微屈(圖4)。

2.上動不停，甲方主攻，左手捋着棍杆移握第四握位，由前向左屈肘收抱于左肋處，手心靠身，使棍根從前向左、向後下弧形繞環，右手直臂由右向前使棍頭向右、向前上弧形繞環，螺握用棍梢擢打乙方左耳太陽穴部位，眼視棍梢(圖5)。



3.乙方，立即使左手移握棍杆第四握位，由前向左屈肘收抱于左肋處，手心靠身，使棍根從前向左、向後下弧形繞環，右手由右向前使棍頭從後向右、向前上弧形繞環，螺握用棍梢向右格擋甲方的棍梢，雙方棍梢在上形成十字交叉，眼視棍梢(圖6)。

要領說明:

1.實用時，甲方的攉打必須用棍梢着力橫擊對方的太陽穴，在雙方對打中，爲了避免發生事故，攉棍的位置就要改在乙方的頭頂上方。

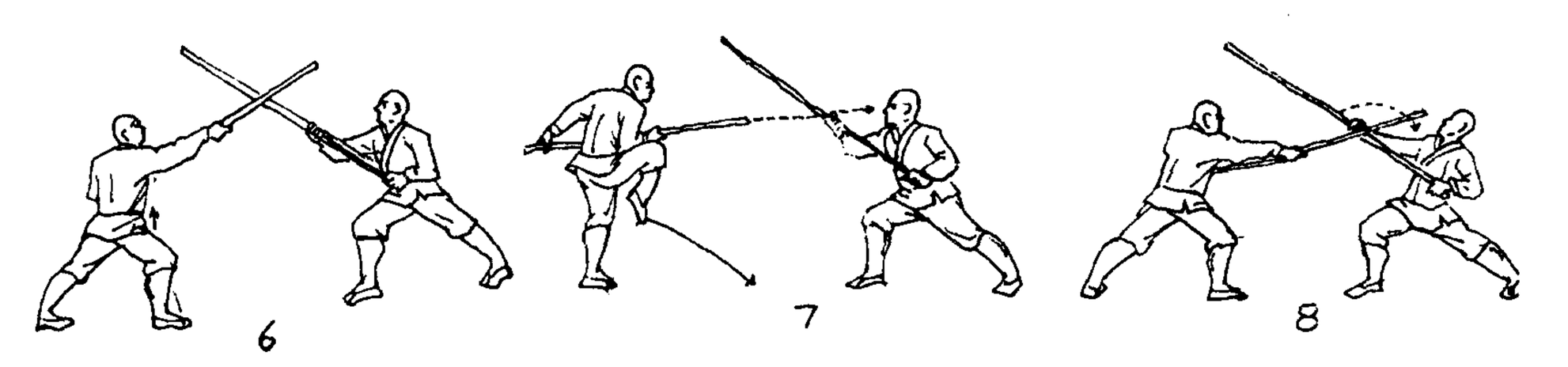
2.乙方的攉棍格擋，必須在甲方攉打的同時起動，不能使甲方的棍已經攉打到頭頂上時才去格擋。圖解所示，是爲了說明雙方攻守的目標，因之是甲方先攉打到應擊的位置後，乙方才起動防守格擋。

(二)甲戳棍擊面，乙攪棍外攔。

動作分解:

1.甲方，兩手一起將棍抽回，右手握位不變屈肘收至右胸前，左手讓棍把向後伸出移握第四握位稍前一些屈肘拉向腰後，兩手均爲滿握，同時，兩腿站起，左腿伸直，右腿屈膝在身前提起，右脚脚面綳平，脚尖朝下，眼視對方(圖7)。

2.上動不停，甲方右脚向前落步，右腿屈膝，左腿蹬直，成右弓箭步，同時，兩手一起向前用棍頭由乙方棍杆的外側向乙方臉面戳擊，右手臂伸平，左手易握第四握位屈肘收抱于左腰側，手心靠身，眼視棍梢前端(圖8)。



3.乙方，兩手持棍用棍杆粘着甲方棍杆向右、向下攪動，向外攔開甲方的戳擊，兩手螺握，右手手心朝上，左手手心朝下，眼視棍梢(圖9)。

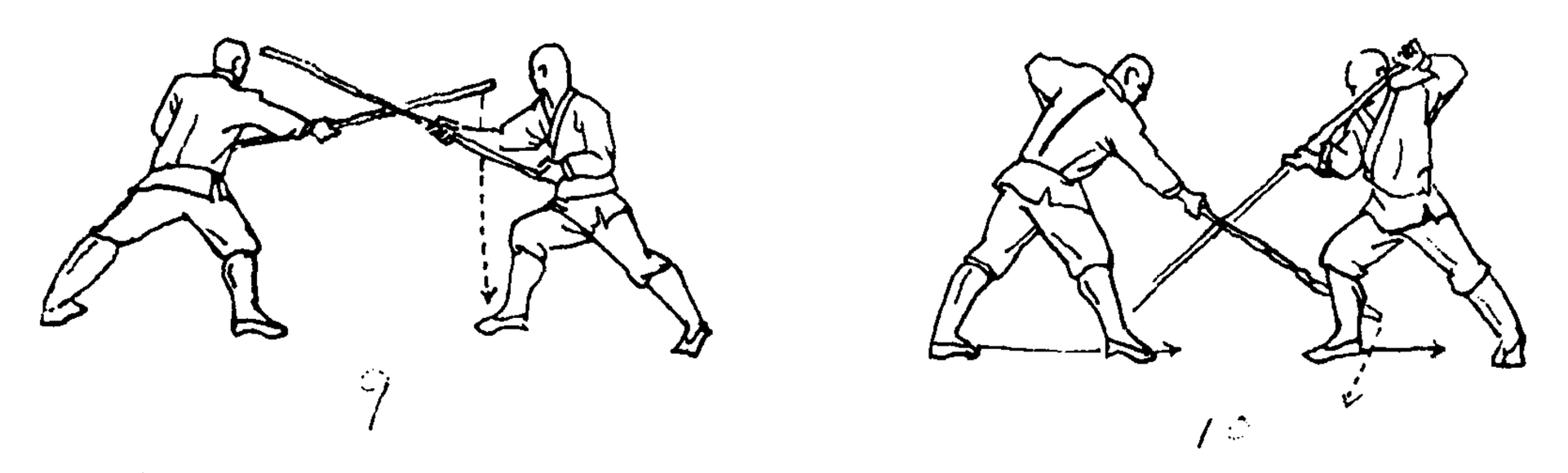
要領說明:

1.甲方的戳棍擊面，在實用時可戳擊對方的眼鼻口喉，而在雙人對打時只可將棍戳向乙方的頭頂上方，以避免傷害事故。

(三)甲挾拽靠打,乙撑棍格擋

動作分解:

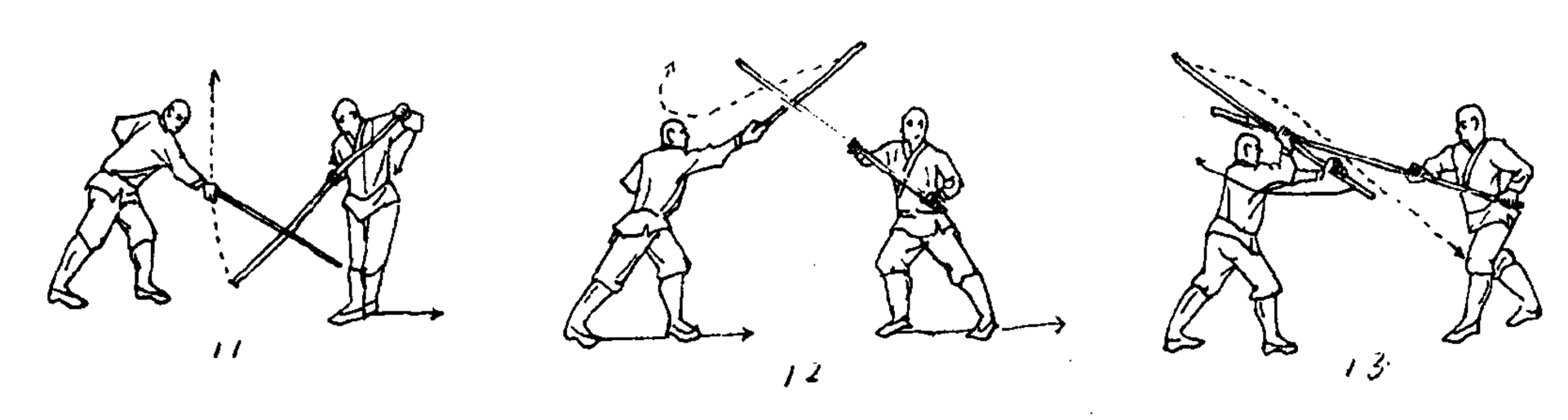
1.緊接前動,甲方隨乙方外攪之勢趁機用棍梢從上向左、向下、向右弧形攪動掃打乙方右脚踝處,乙方仍粘着甲方昆杆使棍梢向下、棍把向上弧形繞環攪動,左手繞至左耳側(圖10)。



2.上動不停,甲方,一面掃打乙方右腿踝部一面使左脚向前上步逼近乙方,左腿屈膝,右腿伸直,乙方,在甲方掃打上步時即使兩腿直起,右腿後撤與左脚并步躲開甲方的掃打,眼視甲方棍梢(圖11)。

3.上動不停,乙方,左脚向東退步,右腿伸直,左腿屈膝,成左弓步,兩手持棍,左手使棍把繞至左側,手心靠身,右手使棍梢粘着甲方棍杆繼續從下向左、向上弧形繞環攪動,肘微屈舉于右肩前,眼視棍梢(圖12)。

4.上動不停,甲方,趁乙方向上攪棍之勢,右手向額前上方屈肘收回,使棍頭從前向右、向後在頭頂上方弧形繞環盤旋,左手將棍把向上提起由左向前直臂擺動,使棍根從後向左、向前形繞環盤旋,同時,右脚向前上步,右腿屈膝,左腿伸直,成右弓步,眼視對方,乙方此時右脚向東退步,右腿伸直,左腿屈膝(圖13)。



5.上動不停,甲方,右腿屈膝半蹲,左腿挺膝蹬直,成右弓箭步,同時,左手移

握棍杆第三握位屈肘收于右腋下，使棍根從前向右、向後弧形繞環平擺，右手屈肘向左、直臂向前伸出，使棍頭向後向左、向前下方弧魂繞環斜擺，身軀前探靠近乙方，腋下挾棍，用棍梢由左向右擊打對方腿部，眼視棍梢(圖14)。

6.乙方，立即使兩脚掌碾地爲軸身軀右轉向北，兩腿屈膝半蹲成馬步，同時，右手捋着棍杆移握第二握位，左手移握第二、三握位之間，兩手持棍隨身轉動使棍根從左腰側向下伸出，用棍把向前棚撑格擋甲方的擊打，兩臂均屈肘環抱于身前，右手滿握位于額前，左手滿握位于胸前，右手手朝左，左手手心朝右，眼視棍把(圖15)。

要領說明:

1.挾棍靠打，是棍法中的“長兵短用”的一招。當與對方逼近時，長兵無法施展，即可將長兵縮短靠身擊打對方。在實用時，挾棍靠打可以根據不同的情況擊對方不同的部位，并不是固定擊打對方的下盤腿部。

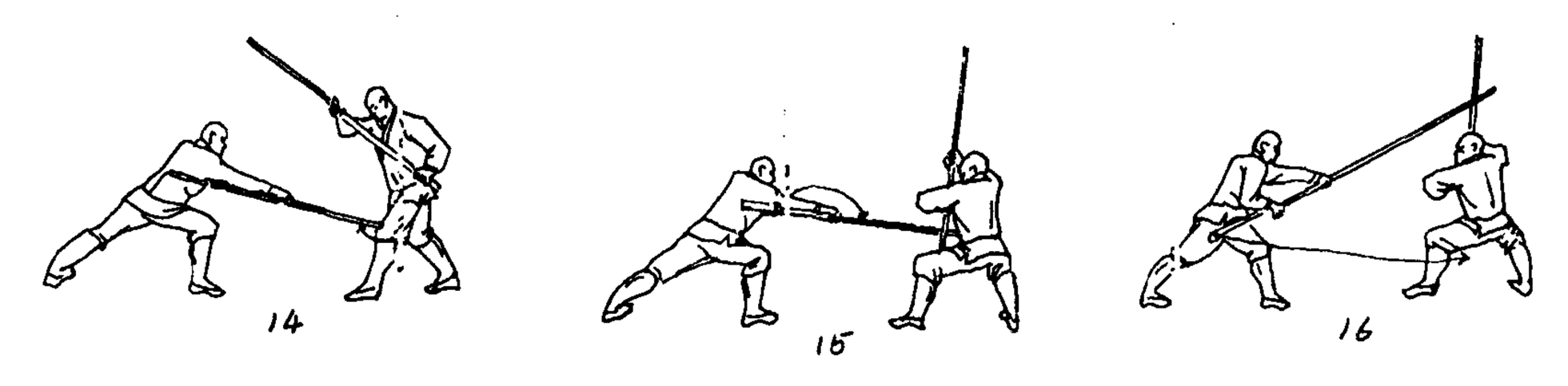
2.撑棍格擋，之方的轉身與撑棍胯同時進行，棍把要較棍梢略向前，使棍杆形成斜坡，不能使棍杆竪直，更不能使棍把向裏縮進，撑棍要有向前崩磕對方棍棒的棚勁，不要將棍根拄地。

3.此動，甲方是隨着對方的粘連攪棍而進步逼靠，在實用時必須隨時憑靠手把的感覺來提防對方的拿棍削手，要不“頂”不“離”，你用力硬頂對方的棍杆，就被對方拿棍削手，你脱離對方的棍杆不讓對方粘住你的棍杆，對方就可能換招，因之手把的勁力需要用得恰當，既不過剛，也不過柔。

(四)甲横把擊腿，乙提步摑耳

動作分解:

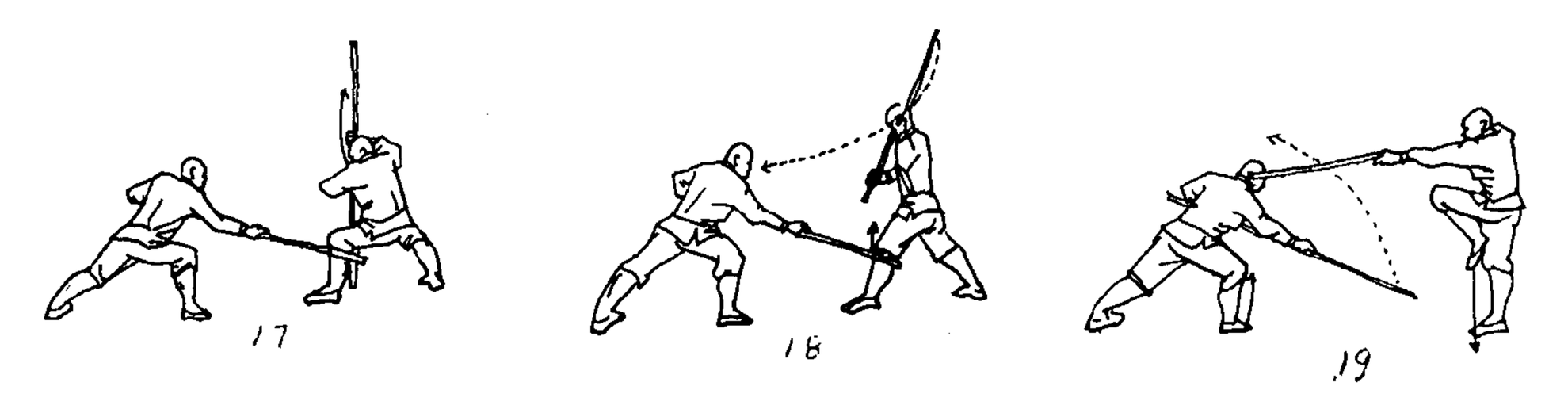
1.甲方，左手放開棍杆，直臂向前移握第一握位近處，虎口朝後，手心朝下，同時，右手屈肘收于右肋前，將棍向後抽回，虎口朝前，手心朝下，眼視乙方左腿(圖16)。



2.上動不停，甲方左手向左擺動屈肘收于左肋，滿握，拇指靠身，使棍頭從前向左、向後弧形繞環，用棍把橫擊乙方左小後側，眼視棍把(圖17)。

3.乙方，右手放開棍杆，直臂向下移握第四握位近處，滿握，虎口朝上，同時，左手舉向額前上方將棍向上提起，兩腿隨之站起，身軀左轉，眼視甲方右耳(圖18)。

4.上動不停，乙方右腿伸直，左脚離地屈膝在身前提起，脚面綳平，脚尖朝下，避脫甲的擊腿，同時，在手屈肘向上翻起收于右肩前，使棍根從下向右、向後弧形繞環，左手屈肘向左、直臂向前擺動伸出，使棍頭從上向左、向前弧形繞環，用棍梢前端摑打甲方右耳太陽穴，兩手均螺握，右手手心朝右，左手手心斜朝右上方，身軀隨摑打之勢半面向右轉，眼視棍梢前端(圖19)。



要領說明:

1.此動，甲乙雙方都是換手，須注意甲方是倒手換把，乙方是倒手換捧，換手就是倒換棍把和棍梢的握位，動作要靈敏快速。

2.甲方橫把，乙方摑棍，在這裏都是長兵短用的招數，在實用時須用短促剛脆的勁力。

3.雙人對打時，甲方橫把擊腿，既要有力還要煞得住，在棍將要觸及乙方腿部時須陡然收勁將棍把帶住，乙方提步摑耳，右手向上翻起、左手前伸用的是一股剛脆的崩勁，由于棍梢攪繞的幅度較小，不容易煞得住，就須將棍梢避開甲方右耳太陽穴，直向頭頂上方空處摑去，不必摑擊右耳。

(五)甲旋花排棍，乙馬步封擋

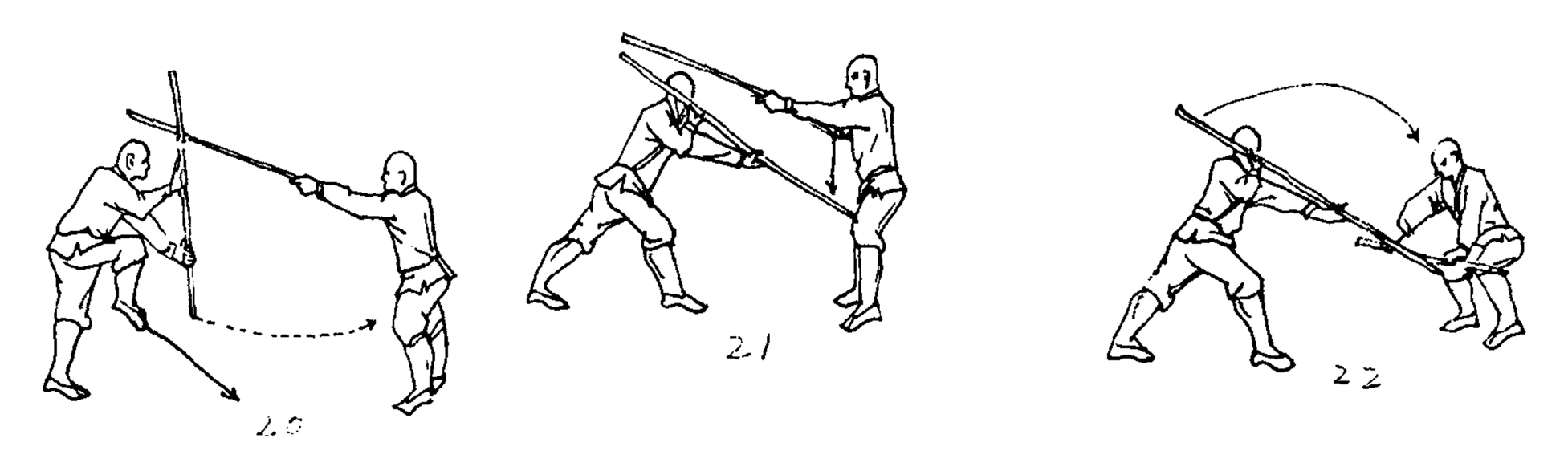
動作分解:

1.甲方，右手屈肘向舉向右耳側旁，使棍根從前向上弧形繞環，用棍把向上偏右將乙方棍杆挑開，虎口朝下，左手則直臂向下伸出，使棍頭從後向下弧形繞環，虎口朝上，兩手均爲鉗握，同時，兩腿站起，左腿伸直，右脚離地屈膝在身前提

起，眼視對方。乙方此時身軀半面左轉向西，左脚向身體左側落步，成并步立(圖20)。

2.上動不停，甲方，右手順挑棍之勢屈肘收于右肩上，右脚向前落步，右腿屈膝，左腿伸直，成右弓箭步，左手直臂前伸，使棍頭從下向前弧形繞環，用棍梢前端向乙方當間撩擊，順勢將手移握第三握位近處，右手滿握，左手鉗握，眼視棍梢前端(圖21)。

3.乙方，兩腿屈膝半蹲成馬步，同時，左手直臂向左擺動，使棍頭從前向左弧形繞環，將着棍杆移握第二握位，右手向右拉開順勢移握第三、四握位之間，使棍根從後向右弧形繞環，兩手用棍杆中間向下攔截甲方的撩擊，右手滿握，手心朝下，左手滿握，手心朝上，眼視甲方棍梢(圖22)。



要領說明：

撩襠時，須使棍梢向前刺出，够及時對方襠間，這就需要兩手滑動移位必須靈活，不能呆板，但又要防止觸及乙方，避免傷害。向下攔截，兩手移位也須靈活，兩臂向前下方斜伸，不可向下直垂。

(六)甲蓋把劈頭，乙馬步架梁

動作分解：

1.甲方，右手直臂將棍向後上方抽提，左手移握第一握位屈肘收抱于左肋處，手心靠身，使棍頭從前向下、向後弧形繞環，在左手屈肘收抱的同時，右手直臂前伸，使棍根從後向上、向前弧形繞環，用棍把向乙方頭頂蓋下劈打，順勢移握第二握位，鉗握，手心朝下，小指一側斜朝前，弓箭步不變，眼視棍把(圖23)。

2.乙方，馬步不變，兩手持棍上舉，用棍杆中間向上托住甲方棍把，眼視甲方棍把(圖24)。

要領說明：

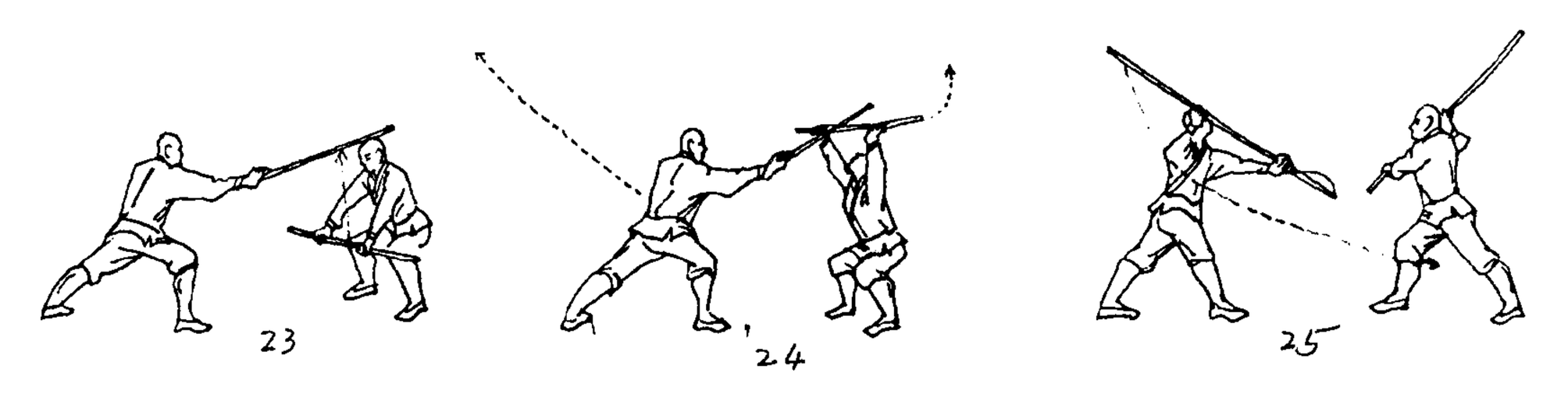
少林風魔棍的特點是把棒互易，首尾相應。前動撩襠用的是棍梢(即棒)當對

方向下攔截時立即抽棍改用棍把劈打，忽而用棒，忽而用把，使對方捉摸不定。因之此動的蓋把劈頭，必須緊接着前動連貫起來，形成上下相應之勢。

(七)甲剪棍擊腿，乙剪棍下格

動作分解：

1.甲方，兩腿稍向上站起，兩手將棍杆舉過頭頂，左手放開棍梢，直臂伸向額前握住第四握位近處，右手在左手向前伸出時屈肘收至右耳側旁將棍向抽帶，兩手均爲滿握，虎口均朝後，眼視對方，與此同時，乙方兩腿稍向上站起，右脚移至兩脚的中間，左脚向右脚後面退步，右腿屈膝，左腿伸直，兩手使棍根從右向前、棍頭從左向後弧形繞環盤旋；隨即，左手放開棍梢伸向額前握住第四握位近處，右手屈肘收至右耳側旁，兩手均爲滿握，虎口均朝後，眼視對方(圖25)。



2.上動不停，甲方，兩腿下蹲仍成右弓箭步，左手向左屈肘收抱于左肋處，滿握，手心靠身，使棍根從前向左、向後弧形繞環，右手直臂向右後垂下、由右向前擺臂，使棍頭從後向下、向右、向前弧形繞環，用棍梢剪擊乙方右腿内側，順勢移握第二、三握位之間，螺握，手心斜朝左上方，眼視乙方右腿(圖26)。

3.乙方，左手由前向左屈肘收抱于左肋處，滿握，手心靠身，使棍根從前向左、向後弧形繞環，右手直臂向右後斜下垂、由右向前擺臂，使棍頭從後向下、向右、向前弧形繞環，用棍梢由外向裏剪格甲方的棍杆，順勢移握第二、三握位之間，螺握，手心斜朝左上方；眼視棍梢，同時，兩腿成右弓箭步，雙方兩棍在下成十字交插(圖27)。

要領説明：

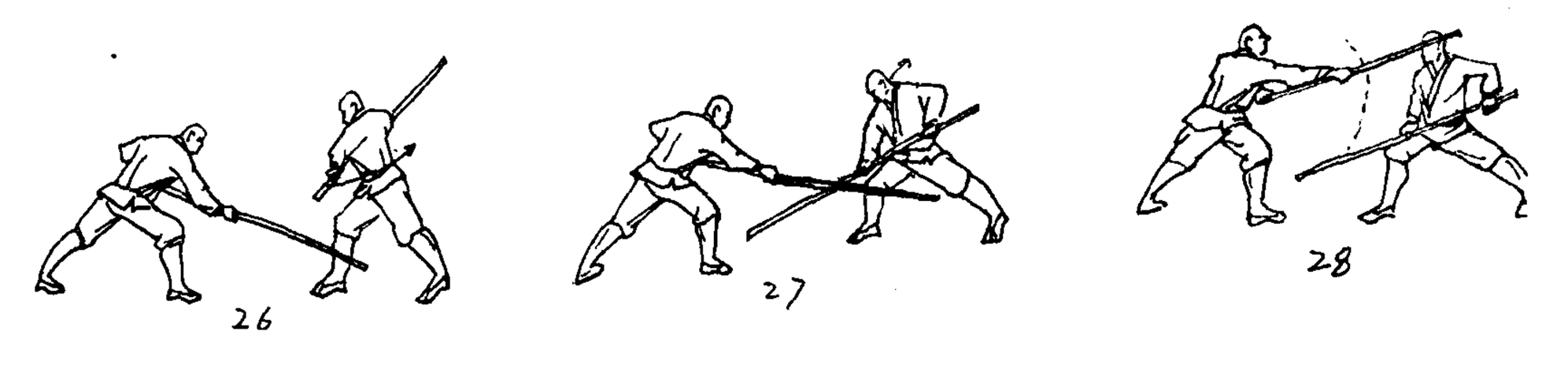
此動雙方都換手用剪棍，甲方搶先剪腿，乙方隨後格擋，動作必須協調。

(八)甲攉棍擊耳，乙攉棍上格

動作分解：

1.甲方，右手横向右擺，由右向上翻起，用棍梢前端攉打乙方左耳太陽穴，螺

握，手心斜朝左上方，左手隨勢貼身伸向胸前，滿握，手心靠身，眼視乙方左耳(圖28)。



2.乙方，右手橫向右擺，由右向上翻起，用棍梢擢打甲方棍梢，格擋甲方的擊耳，左手隨勢伸向胸前，右手螺握，左手滿握，眼視棍梢;雙方兩棍在上成十字交插(圖29)。

要領說明:

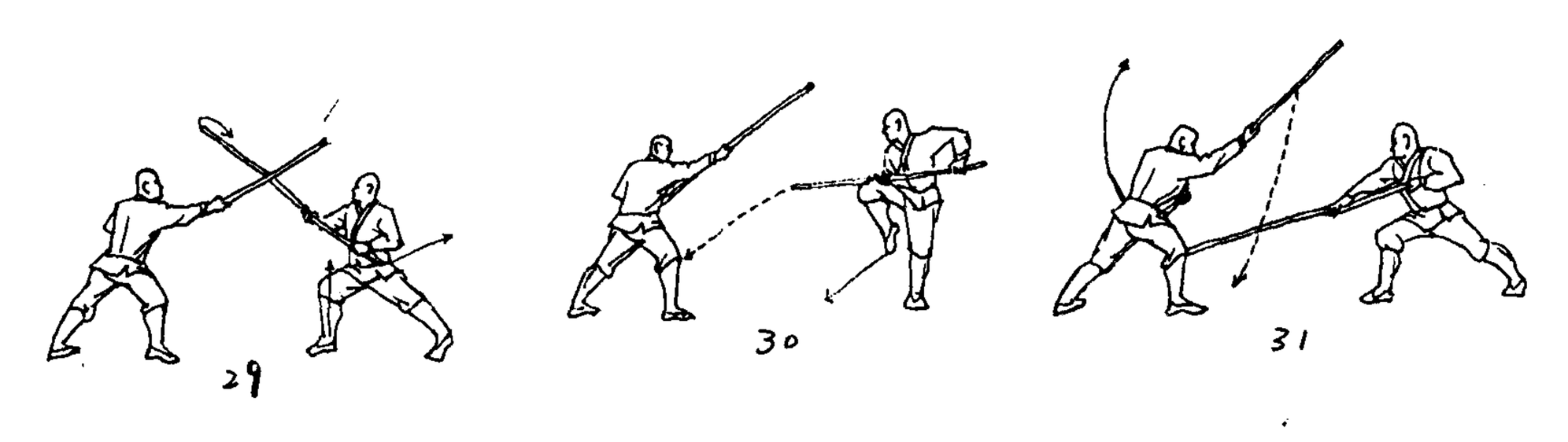
在實用時，甲方的擢棍擊耳是在對方用剪棍向下格擋稍微碰及棍杆的時候，順對方的棍勢迅速向上翻起，攪繞的幅度不可太大，腕部要着力。在雙人對打时，爲了避免傷害事故，甲方的擢棍應在乙方的頭頂上方，不要擢打耳部。

(九)乙弓步戳膝，甲櫓掛扎膝

動作分解:

1.乙方，左手屈肘拉向身後，右手屈肘收向腹前，兩手滿握將棍抽回，左手手心朝右，右手手心朝上，同時，兩腿站起，左腿伸直，右脚離地屈膝在身前提起，脚面綳平，脚尖朝下，眼視對方(圖30)。

2.上動不停，乙方隨即右脚向前落步，右腿屈膝，左腿伸直，成右弓箭步，同時，右手直臂前伸，左手屈肘收向胸前，兩手使棍向前捅出，用棍頭戳擊甲方右腿



屈膝部，兩手螺握，眼視甲方右膝(圖31)。

3.甲方，兩腿站起，身軀向左轉動，兩手持棍隨身轉動使棍梢向上直起，隨即，左手由左肋向上經左耳側向額前繞起，使棍根從下向後、向上弧形繞環;右手則由額前向胸前翻下，使棍頭從上向前、向下弧形繞環，身軀右轉向東(圖32)。

4.上動未停，甲方繼續使左手直臂前伸，右手向右腰側屈肘帶回，用棍梢由前向後偏右將乙方棍杆向外掛開，兩手均爲鉗握，左手虎口朝後，右手手心朝右;同時，右脚離地屈膝在身前提起，脚面綳平，脚尖朝下，眼視乙方棍梢(圖33)。

要領說明:

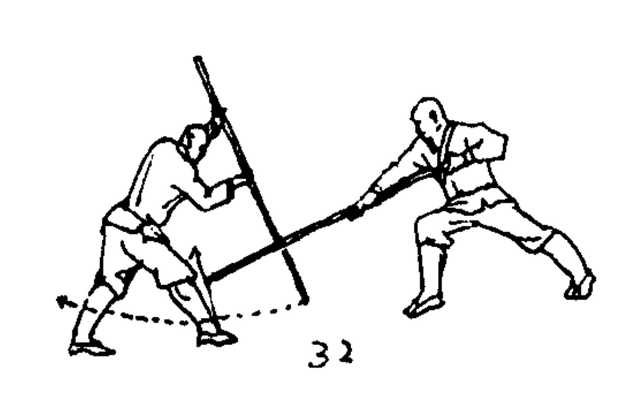
1.乙方的戳膝是兩手將棍向前捅出，甲方的扎膝是用左手將棍由右手松握中向前扎出，戳時兩手握位不變，扎膝時左手前伸接近右手，右手則讓棍杆扎出移握左手前。圖③所示，甲方左手并没前伸，這是由于棍頭已經接近對方膝部，不便再前伸;在實用時，爲扎傷對方膝部則須用力將棍扎出;

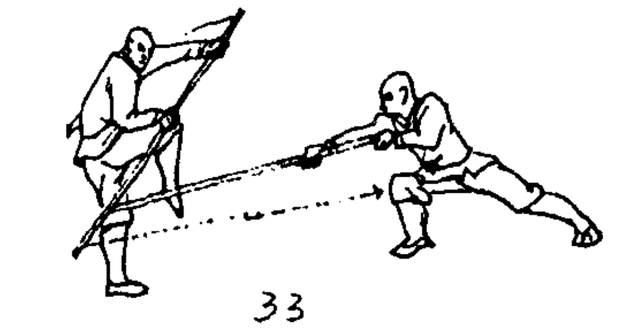
2.在雙人對打裏，扎膝的動作可以將棍由對方腿部外側向前扎去。這樣做，一來可以使左手前伸，體現出扎棍的技術;二來也可避免扎傷對方。戳膝的動作，雖然左手不做前伸，但也應將棍由對方腿部外側向前戳去，不可直戳膝部，免使對方受創;3.扎膝和戳膝從對方腿部外側伸出，也還須貼近腿部，不能離腿部太遠，否則過于失真。

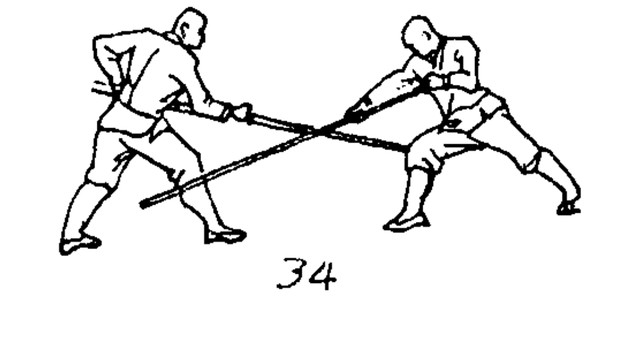
(十)乙櫓掛劈頭，甲拖棍架梁

動作分解:

1.乙方，兩腿站起，左手屈肘向左肩上翻起，將棍把提向後上斜方;右手隨之臂外旋屈肘使手心朝上，棍頭下垂(圖34)。


32

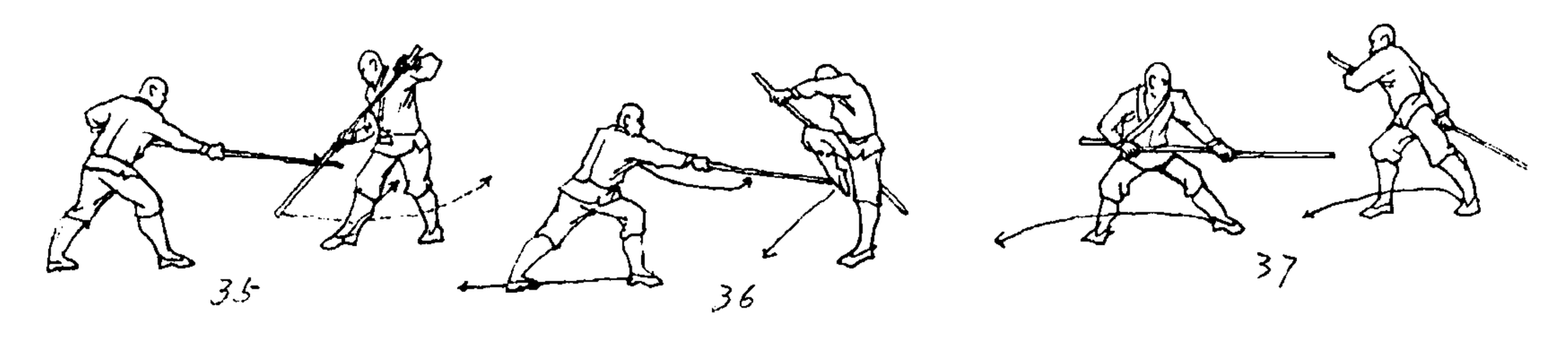

33


34

2.上動不停，乙方繼續使左手前伸，右手由右腿外側向後帶回，用棍梢由前向後偏右將甲方棍杆向外掛開，兩手均爲鉗握;同時，右脚離地屈膝在身前提起，脚面綳平，脚尖朝下，眼視甲方棍梢(圖35)。

3.甲方，右脚向後退步，左手放開棍杆由右手後面移握于右手前面，手心朝上，虎口朝下，同時，身軀右轉西南，兩腿屈膝，重心偏右；左手在右手將棍向後抽拉時移握第二、三握位之間，眼視對方，乙方隨之使右脚向前落步，右腿屈膝，左腿伸直，眼視對方(圖36)。

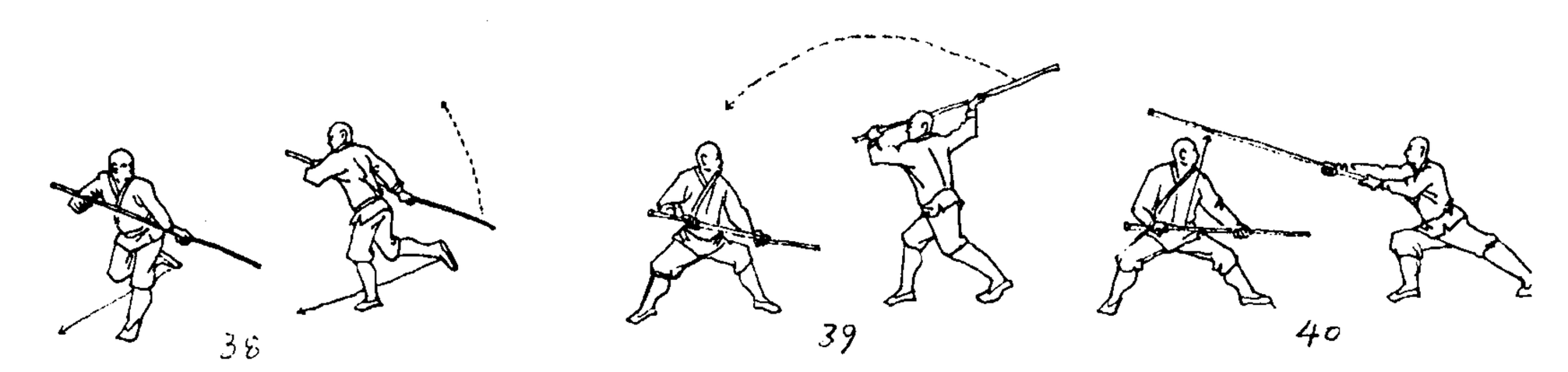
4.上動不停，甲方兩手托棍，左脚邁過右脚向右跨跳，右脚蹬地跳起，托棍後退；乙方則使左脚向前躍進，右脚蹬地跳起，持棍追擊(圖37)。



5.上動不停，甲方右脚向西落步，兩腿屈膝，重心偏右，兩手將棍横于腹前，眼視對方，乙方則使右脚向前落步，右腿屈膝，左腿伸直，兩手將棍從右側向上舉起，眼視對方(圖38)。

6.乙方：兩腿成右弓箭步，右手由上向前直伸使棍頭從後向上、向前弧形繞環，左手使棍根從前向下、向後弧形繞環，用棍梢臂打甲方頭頂；在棍梢向前劈打時時右手順棍前伸之勢移握第三、四握位之間，眼視棍梢(圖39)。

7.甲方，左脚尖和右脚跟一起外展，身軀左轉向東，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓箭步，同時，右手移握于第三、四握位之間，兩手直臂上舉用棍向上將乙方劈棍架住，眼視對方(圖40)。



要領說明：

此動甲方雙方的步法必須配合緊密，跨跳步與向前跳步要同時起動同時完成。乙方的劈頭，要能够將棍在甲方頭頂之上煞住，手中留有收勁，在甲方萬一不能及時架梁時不至于劈傷對方。甲方的架梁，則須及時迅速上架，不可遲緩，但也不可過早，過早架梁則會出現等待的現象，使動作失真。在甲方能及時架梁的情况下，乙方的劈頭要松快有力，使甲方感到有一股劈打的衝力爲宜。

第二段

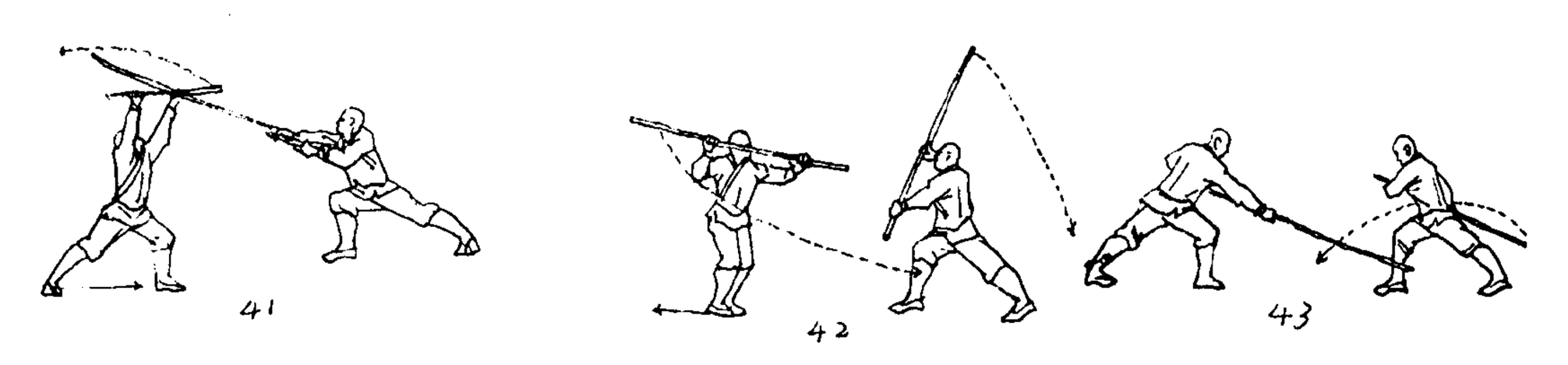
(一一)甲剪棍擊腿，乙剪棍下格

動作分解：

1.甲方，右脚向前屈膝與左脚并步，右手捋着棍杆向裏滑動移握第三握位，兩手使棍根從右向前、棍頭從左向後在頭頂上方盤旋；隨即左手放開棍杆前伸，握住第四握位，小指一側朝前，右手屈肘將棍杆由右耳側降下，眼視對方；與此同時，乙方右手屈肘使棍頭從前向上弧形繞環，將棍向上竪起，眼視對方(圖41)。

2.上動不停，甲方左脚退步，左腿伸直，右腿屈膝，成右弓箭步，左手向左擺動屈肘收于左肋處，滿握，手心靠身，使棍根從前向左、向右弧形繞環，右手直臂向在後垂下、由右向前擺臂，使棍頭從後向下、向右、向前弧形繞環，用棍梢剪擊乙方右腿内側，順勢移握第二、三握位之間，螺握，手心斜朝左上方，眼視乙方右腿，與此同時，乙方右手經右耳側向後下方斜伸，左手屈肘收向右肩前，兩手使棍伸向右側後下方；左手滿握，手心朝下，右手螺握，手心朝上；眼視甲方棍梢(圖42)。

3.乙方，左手由前向左屈肘收抱于左肋處，滿握，手心靠身，使棍根從前向左、向後弧形繞環，右手由右向前擺臂，使棍頭從後下方貼近地面向右、向前弧形



繞環，用棍梢由外向裏剪格甲方的棍杆，順勢移握第二、三握位之間；雙方兩棍在下成十字交叉(圖43)。

要領說明：

1.剪棍在實用時，着力點在棍梢，擊打部位是對方小腿内外踝部的上端或膝部的内外側。

2.剪棍在雙人對打時，甲乙雙方的棍應同時剪到形成十字交叉；乙方不要遲緩，不能像圖解所示等甲方已經剪到腿部時才提棍去格擋。

(一二)甲蓋把劈頭，乙閃身卷拿

動作分解：左脚向前上步以脚尖虚點地面，右腿屈膝半蹲，成左虚步；同時，左手臂内旋向後上斜方舉起將棍向後上方抽提，右手讓棍杆上提移握第二握位；隨即，右手屈肘收向腹前右側，使棍頭從前向下、向後弧形繞環，鉗握，手背靠身，虎口朝下，左手則由上向前伸出，肘微屈，使棍根從後向上、向前弧形繞環，用棍把向前蓋下劈打乙方頭頂，順勢握住第三握位，鉗握，虎口朝上；眼視乙方頭頂(圖44)。

2.乙方，重心後移，身軀左轉向南，左腿屈膝，左手收向左腰側，右手移握第二、三握位之間，兩手使棍把貼于腹前，先閃身避開甲方的蓋把劈打，隨後，右手手心朝上，將棍梢從右向上搭住甲方棍把，臂内旋使棍卷着甲方棍把從外向上、向裏、向下纏拿，將甲方棍把翻壓于下；此時右手手心隨卷棍纏拿之勢内轉朝下，眼視棍梢，甲方受乙方的卷拿，重心前傾，左脚踏實，右腿伸直(圖45)。

要領說明：

1.甲方蓋把劈頭，必須將棍把在猛劈之中于乙方頭頂上方陡然煞住，務必防止傷及對方，如果手中無力收煞，就不必猛劈；

2.卷拿一定要使棍杆卷着對方的棍杆由外向裏纏繞，臂的内旋和腕的内轉都必須使用短促的陡然之動；同時，能與身軀的轉動配合一致，將腰力結合在一起就會更有效地把對方之棍拿脱。

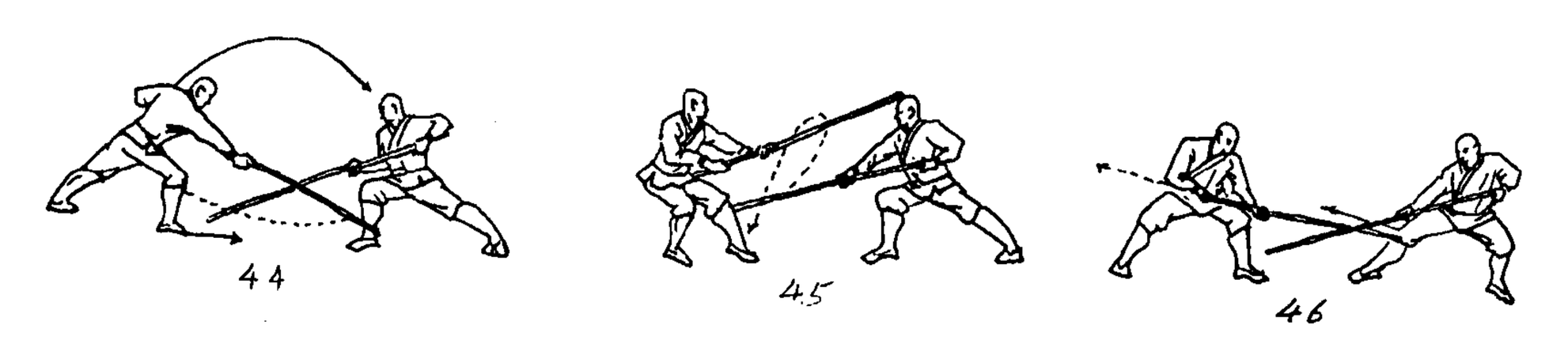
卷拿在實用時，還須使棍杆一面卷着對方棍杆向裏纏、一面在纏繞之中向前滑動削擊對方前手，這就是求卷拿須成螺旋形纏繞，而不是環形纏繞。在雙人對打裏，這個削擊的動作也可以練習。

(一三)甲搗把擊膝，乙退步下搪

動作分解：

1.甲方，右手直臂後伸，左手屈肘收于胸前，兩手將棍從乙方棍下向後抽回；左手滿握，手心朝下；右手螺握，手心斜朝上；同時，右腿直立，左脚離地屈膝在

身前提起,脚面绷平,脚尖朝下;眼視乙方右腿膝部(圖46)。



2.上動不停,甲方繼續使左脚向前落步,左腿屈膝,右腿伸直,成左弓箭步,同時,兩手向前使棍前伸用棍根搗擊乙方右腿膝部,眼視棍把前端(圖47)。

3.乙方,右手直臂上舉使棍頭向上竪起,左手直臂下伸使棍根向下垂降,右手順左手下伸將棍向下抽拉之勢移握棍杆第二握位;隨之右手屈肘收向右肩前,左手順右手屈肘之勢移握棍杆第三握位;與此同時,身軀右轉向西,右脚向東退步,右腿伸直,左腿屈膝,成左弓箭步;左手隨轉身之勢用棍把多外向裏將甲方棍把搪開,兩手均鉗握,虎口均朝上;眼視棍把(圖48)。

要領説明:

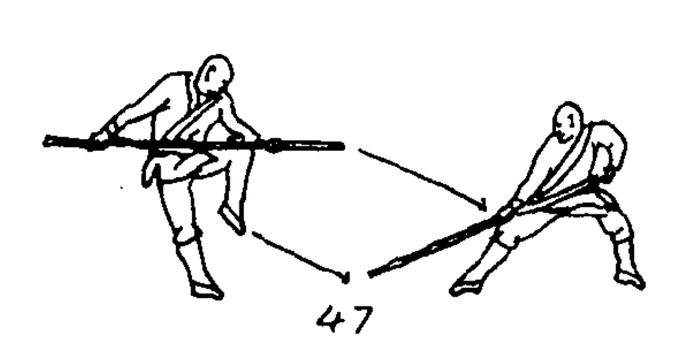
搗把擊膝,部位是對方膝蓋骨;在雙人對打裏則應將棍根搗向對方腿膝外側空處,以免傷害。退步下搪,退步與搪棍要同時進行,退步是避開對方的搗膝,下搪是搪開對方的棍把,須邊避邊搪,須用臂的擺蕩將棍把甩出;擺蕩時肩臂放松,待棍把將碰及對方棍杆時即徒然緊臂用勁磕打,先柔後剛,才能起到搪棍的效果。

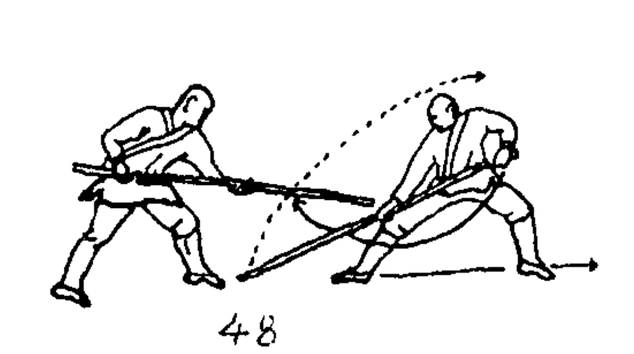
(一四)甲剪棍擊腿,乙并步攪棍

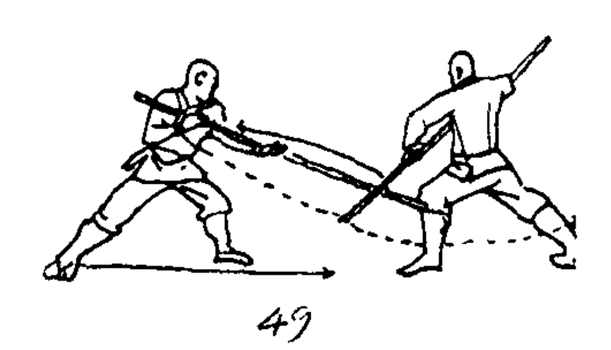
動作分解:

1.甲方,隨着乙方將棍把向左搪開之勢左手向左擺臂,使棍根從前向左擺動,順勢移握第四握位近處,屈肘收抱于左肋處;手心靠身,同時,右脚向前上步,右腿屈膝,左腿蹬直,成右弓箭步,右手由右向前擺臂,使棍頭從後向右、向前下方弧形繞環,用棍梢剪擊乙方左腿外側,順勢移握第三握位;左手滿握,右手螺握;眼視乙方左腿(圖49)。

2.乙方,左手使棍根從下向右、向上、向左弧形繞環,屈肘收至左肩前,滿握,虎口朝下;右手使棍頭在身後從上向左、向下、向右弧形繞環,直臂伸至右腿外側,螺握,虎口朝下;右脚跟隨之外展,身軀左轉向南,左脚離地收向右脚内側并步


47


48


49

落地，兩腿伸直;在兩手繞環的同時，左手移握第四握位近處，右手移握第二、三握位之間;在轉身并步的同時，用棍梢向前將甲方之棍攔住;眼視甲方棍梢(圖50)。

3.上動不停，右手由前向上舉起，左手下沉，左手下沉，兩手用棍梢粘着甲方棍杆從下向前、向上、向後弧形繞環攪動，將甲方棍杆向後攪開，眼視棍梢(圖51)。

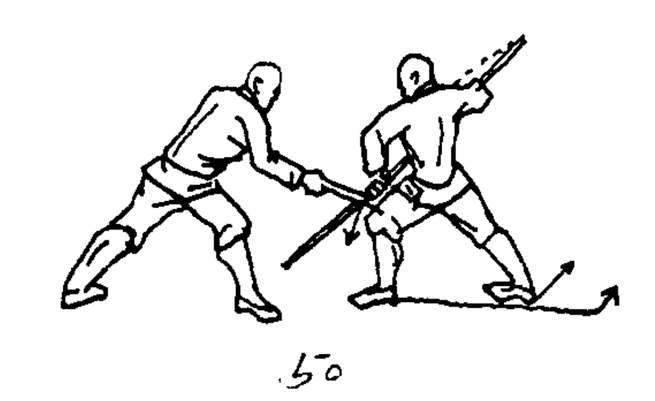
要領說明:

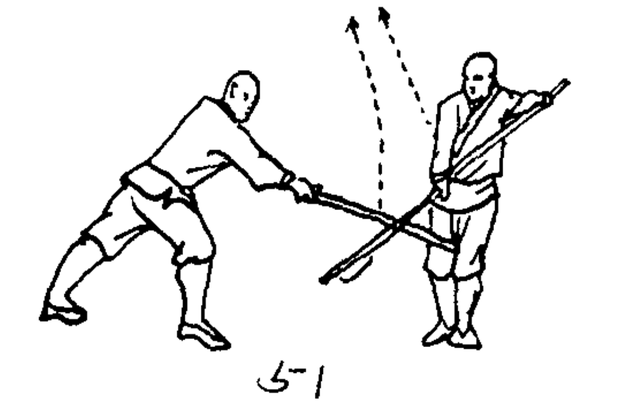
此動乙方的轉身并步須與甲方的剪棍擊腿相應地快速一些，攪棍要粘着對方棍杆攪動;甲方被攪也要有意地粘着對方棍杆轉動，不要脫離乙方的棍梢。

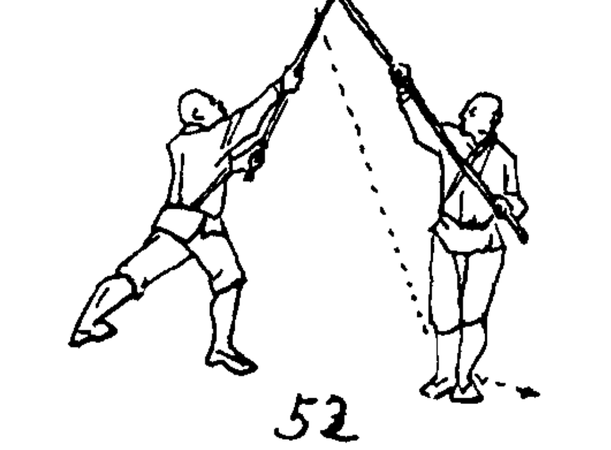
(一五)甲攪棍下掃，乙跳步騰身

動作分解:

1.甲方，趁乙方攪棍之勢，將棍從上向左、向下弧形繞環攪動，由下向前、向右貼近地面掃打乙方兩腿，眼視棍梢(圖52)。


50


51


52

2.乙方，立即兩腿蹬地跳起，身體騰空，避脫甲方的掃打(圖53)。

要領說明:

下掃棍的擊打部位是對方小腿下端的跟腱部或踝部，這裏的掃打是粘着對方棍杆趁對方攪棍之勢突然掃打，在實用時須出其不意快速掃轉，不可遲緩。在

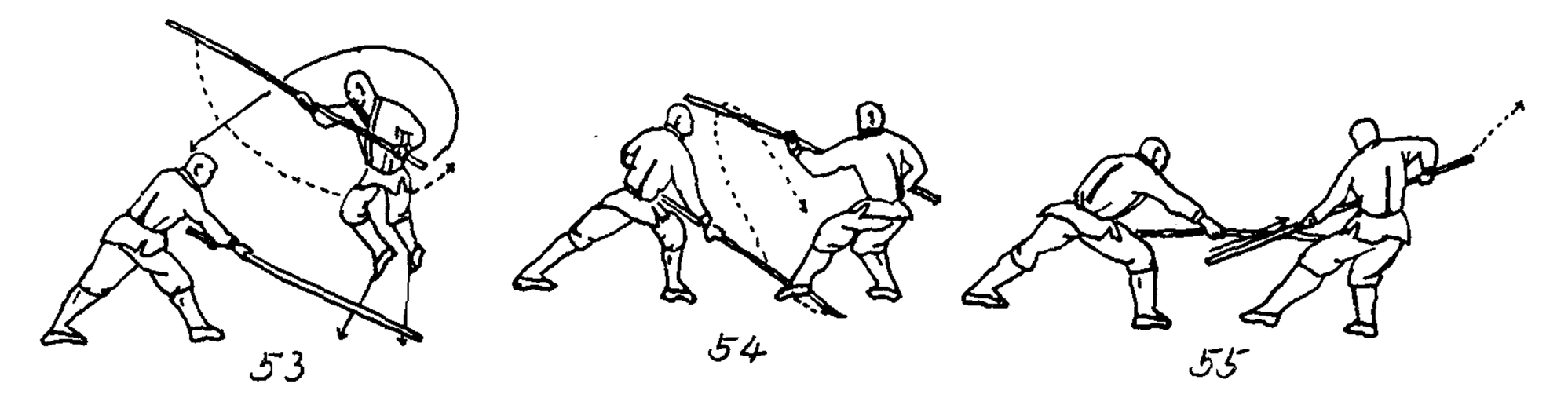
雙人對打裏，下掃棍掃轉時可以使棍前端貼着地面掃動，這樣比離地的掃轉容易控制掃打的高度，使對方容易跳起避開，不產生危險。

(一六)乙蓋把劈頭，甲閃身卷拿

動作分解：

1.乙方，身軀右轉向西，右脚先落地，脚尖外展，左脚隨後向西落步以脚尖虛點地面，兩腿屈膝成左虛步；同時，左手直臂向後下方抽棍，右手移握第二握位隨右脚落地之勢臂外肇使棍頭從前向下、經右腿外側向後弧形繞環，屈肘收于右腰側，鉗握，手背靠身；左手抽棍之後隨左脚向前點地之勢使棍根從後向上、向前弧形繞環，掄臂向前用棍把劈打甲方頭頂，順勢移握第三握位，鉗握；眼視甲方頭頂(圖54)。

2.甲方，得心後移，身軀左轉向北，左腿屈膝，左手收向左腰側，右手移握第二、三握位之間，兩手使棍把貼于腹前，先閃身避開乙方的蓋把劈打；隨後，右手手心朝上，將棍梢從右向上搭住乙方棍把，臂内旋使棍卷着乙方棍把從外向上、向裏、向前、向下纏拿削手，重心隨之前移，身軀右轉向東，右臂伸直，將乙方棍把翻壓于下，右手手心隨着卷棍纏拿之勢内轉朝下，眼視棍梢(圖55)。



要領說明：甲方在這裏的卷拿，使身體閃避之後仍向前移，使用了在纏繞之中向前削擊對方前手的方法。在雙人對打裏，這種纏繞帶削的卷拿和本段第二動不帶削的卷拿都需要練習；前面的卷拿着重于練習閃身，這裏的卷拿着重于前削。卷拿削手時要防止觸及乙方前手。

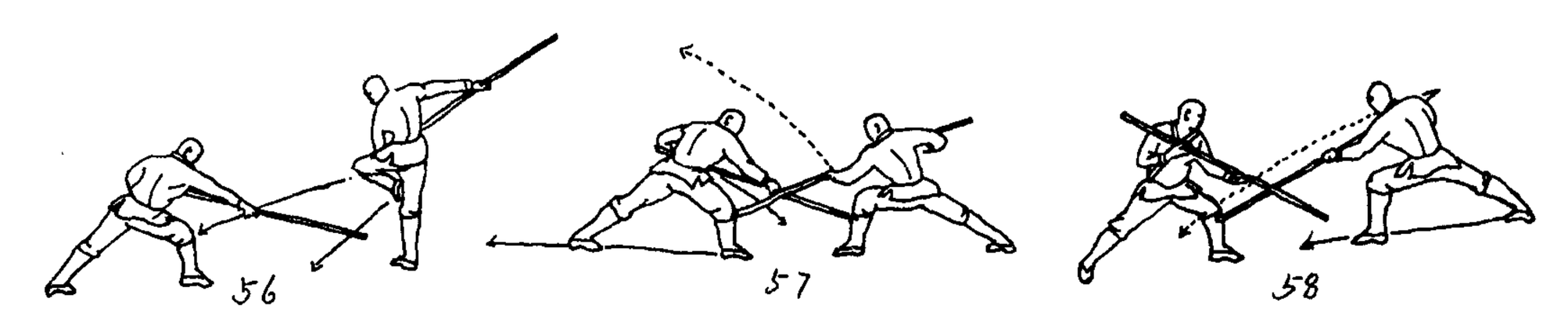
(一七)乙搗把擊膝，甲退步下搪

動作分解：

1.乙方，右手直臂後伸，左手屈肘收于胸前，兩手將棍從甲方棍下向後抽回；左手滿握，手心朝下，右手螺握，手心斜朝上；同時，右腿直立，左脚離地屈膝在身前提起，脚面綳平，脚尖朝下；眼視甲方右腿膝部(圖56)。

2.上動不停，乙方繼續使左脚向前落步，左腿屈膝，右腿伸直，成左弓箭步；同時。兩手向前使棍前伸，用棍根搗擊甲方右腿膝部，眼視棍把前端(圖57)。

3.甲方，右手直臂上舉使棍頭向上竪起，左手直臂下伸使棍根向下垂降，右手順左手伸將棍向下抽拉之勢移握棍杆第二握位；隨之右手屈肘收向右肩前，左手順右手屈肘之勢移握棍杆第三握位；與此同時，右脚向西退步，右腿伸直，左腿屈膝，成左弓箭步；左手用棍把從外向裏將乙方棍把搪開；兩手均鉗握，虎口均朝上；眼視棍把(圖58)。



要領説明：

與第二段第三動相同(第十三勢)。

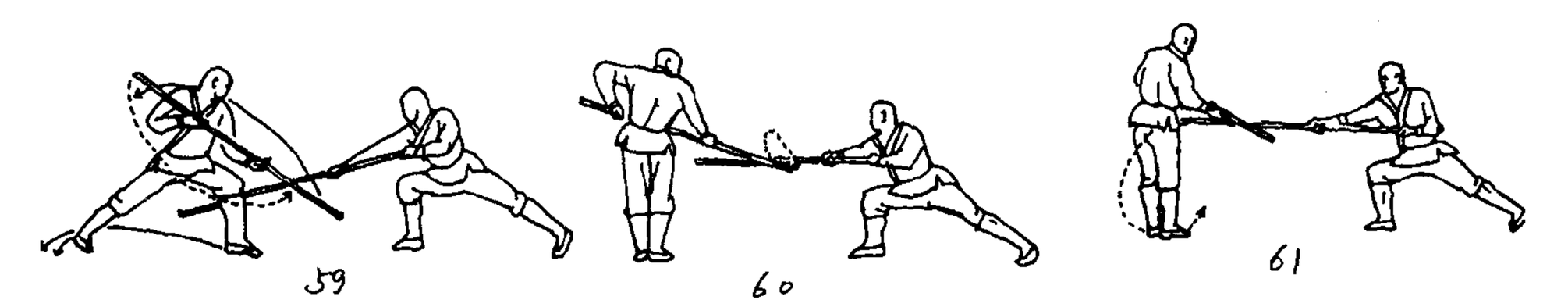
(一八)乙剪棍擊腿，甲并步攪棍

動作分解：

1.乙方，隨着甲方將棍把向左搪開之勢左手向左擺臂，使棍根從前向左擺動，順勢移握第四握位近處，屈肘收抱于左肋處，手心靠身；同時，右脚向前上步，右腿屈膝，左腰蹬直，成右弓箭步；右手由右向前擺臂。使棍頭從後向右、向前下方弧形繞環，用棍梢剪擊甲方左腿外側，順勢移握第三握位；左手滿握，右手螺握；眼視甲方左腿(圖59)。

2.甲方，左手使棍根從下向右、向上、向左弧形繞環，屈肘收至左肩前，滿握，虎口朝下，右手使棍頭在身後從上向左、向下、向右弧形繞環，直臂伸至右腿外側，螺握，虎口朝下；右脚跟隨之外展，身軀左轉向北，左脚離地收向右脚内側并步落地，兩腿伸直；在兩手繞環的同時，左手移握第四握位近處，右手移握第二、三握位之間；在轉身并步的同時，用棍梢向前將乙方之棍攔住；眼視乙方棍梢(圖60)。

3.上動不停，右手由前向上、向後繞臂，左手下沉，兩手用棍梢粘着乙方棍杆從下向前、向上、向後弧形繞環攪動，將乙方棍杆向後攪開，眼視棍梢(圖61)。



要領說明:

與第二段第四動相同(見第十五勢)

(一九)乙攪棍下掃,甲跳步騰身

要領說明:

1.乙方,趁甲方攪棍之勢,將棍從左向下、向前、向右貼近地面掃打甲方兩腿,身軀隨之前探,眼視棍梢。

2.甲方,立即兩脚蹬地跳起,身體騰空,避脫乙方的掃打(圖62)。

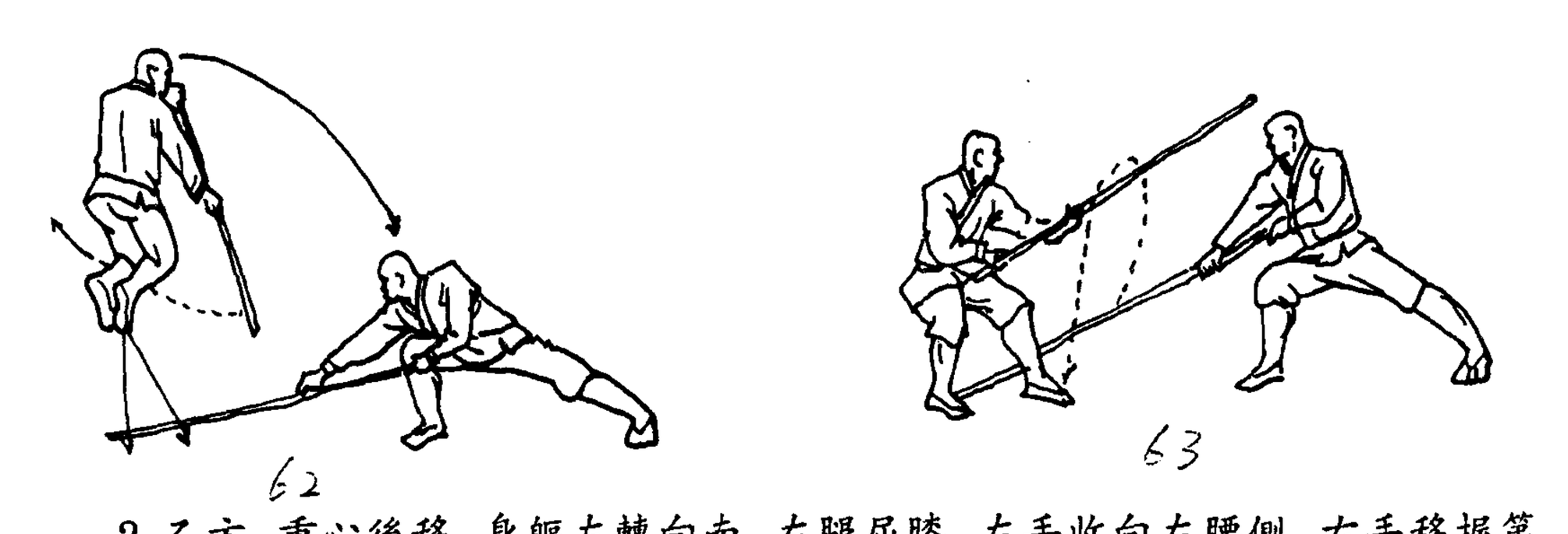
要領說明:

與第二段第五動相同(見第十五勢)

(二十)甲蓋把劈頭,乙閃身卷拿

動作分解:

1.甲方,身軀右轉向東,右脚先落地,脚尖外展,左脚隨後向東落步以脚尖虛點地面,兩腿屈膝成左虛步;同時,左手抽棍,右手移握第二握位臂外旋使棍頭從右向下、向後弧形繞環,屈肘收于右腰側,鉗握,手背靠身;左手抽棍之後即向前沉臂,用棍把劈打乙方頭頂,順勢移握第三握位,鉗握;眼視乙方頭頂(圖63)。



2.乙方,重心後移,身軀左轉向南,左腿屈膝,左手收向左腰側,右手移握第

二、三握位之間，兩手使棍把貼于腹前，先閃身避開甲方的蓋把劈打，隨後，右手手心朝上，將棍梢從右向上搭住甲方棍把，臂內旋使棍卷着甲方棍把從外向上、向裏、向下纏拿，將甲方棍把翻壓于下;右手此時隨纏拿之勢使手心內轉朝下，眼視棍梢;甲方受乙方的卷拿，重心前傾，左脚踏實(圖64)。

要領說明:

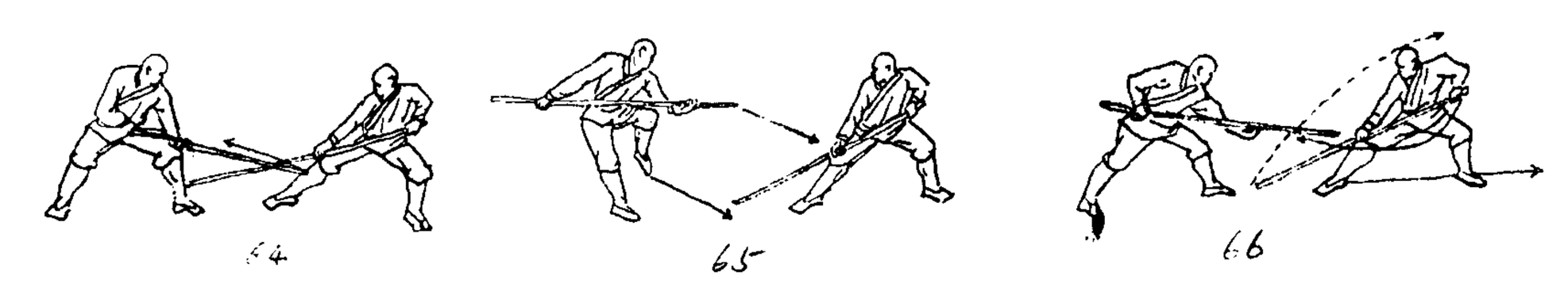
甲方一開始的身軀右轉，是在前動跳步騰身時就轉身。在兩脚蹬地起跳的同時即使身軀右轉，并不是騰身之後在空中再轉身。騰身時注意兩腿須向上屈起。

(二一)甲搗把擊膝，乙退步下搪

動作分解:

1.甲方，右手直臂後伸，左手屈肘收于胸前，兩手將棍從乙方棍下向後抽回;左手滿握，手心朝下;右手螺握，手心斜朝上，同時，右腿直立，左脚離地屈膝在身前提起，脚面綳平，脚尖朝下，眼視乙方右腿膝部(圖65)。

2.上動不停，甲方繼續使左脚向前落步，左腿屈膝，右腿伸直，成左弓箭步;同時，兩手向前使棍前伸，用棍根搗擊乙方右腿膝部，眼視棍把前端(圖66)。



3.乙方，右手直臂上舉使棍頭向上豎起，左手直臂下伸使棍根向下垂降，右手順左手下伸將棍向下押拉之勢移握棍杆第二握位;隨之右手屈肘收向右肩前，左手順右手屈肘之勢移握棍杆第三握位;與此同時，身軀右轉向西，右脚向東退步，右腿伸直，左腿屈膝，成左弓箭步;左手隨轉身之勢用棍把從外向裏將甲方棍把搪開;兩手均鉗握，虎口均朝上;眼視棍把(圖67)。

要領說明:

與第二段第三動相同(見第十三勢)。

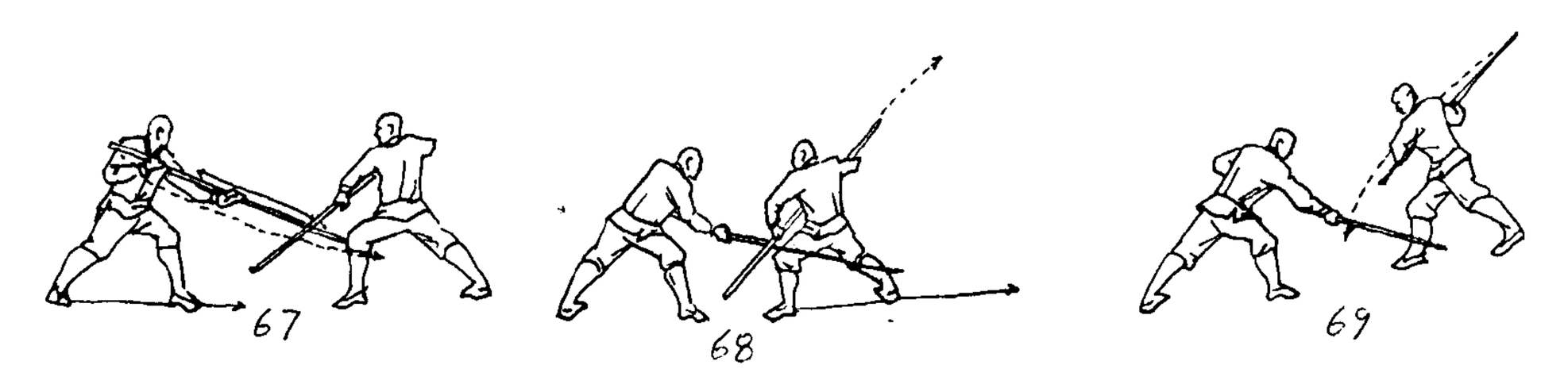
(二二)甲剪棍擊腿，乙剪棍下格

動作分解:

1.甲方，隨着乙方將棍把向左搪開之勢左手向左擺臂，使棍根從前向左擺

動，順勢移握第四握位近處，屈肘收抱于左肋處，手心靠身；同時，右脚向前上步，右腿屈膝，左腿蹬直，成右弓箭步；右手由右向前擺臂，使棍頭從後向右、向前下方弧形繞環，用棍梢剪擊乙方右腿外側，順勢移握第三握位；左手滿握，右手螺握；眼視乙方左腿(圖68)。

2.乙方，右手將棍向上抽提，左手捋着棍杆移握第四握位；左脚向後退步，左腿伸直，右腿屈膝；眼視乙方左腿(圖69)。



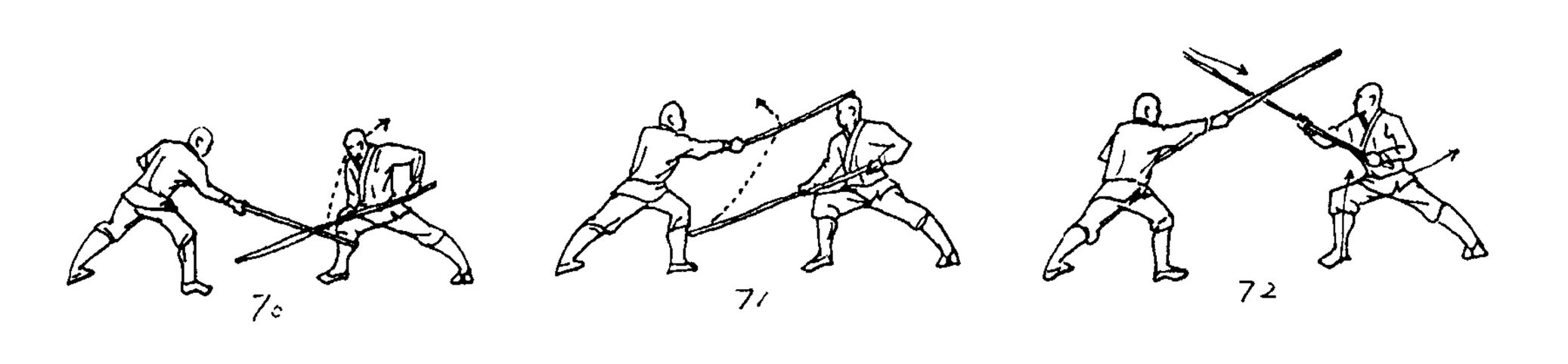
2.乙方，右手將棍向上抽提，左手捋着棍杆移握第四握位；左脚向後退步，左腿伸直，右腿屈膝，眼視甲方棍梢(圖70)。

3.上動不停，乙方繼續使左手由前向左屈肘收抱于左肋處，滿握，使棍根從前向左、向後弧形繞環；右手向右下方斜伸，由右向前擺臂，使棍頭從上向後、向下、貼近地面向右、向前弧形繞環，用棍梢由外向裏剪格甲方的棍杆，順勢移握第二、三握位之間，雙方兩棍在下成十字交叉(圖71)。

(二三)甲擢棍擊耳，乙擢棍上格

動作分解：

1.甲方，右手橫向右擺，由右向上翻起，用棍梢前端擢打乙方左耳太陽穴，螺握，手心斜朝左上方；左手隨勢貼身伸向胸前，滿握，手心靠身；眼視乙方左耳(圖72)。



2.乙方，右手橫向右擺，由右向上翻起，用棍梢擢打甲方棍梢，格擋甲方的擊耳；左手隨勢伸向胸前，右手螺握，左手滿握；眼視棍梢；雙方兩棍在上成十字交插(圖73)。

要領說明：

與第一段八動相同(第十五勢)。

(二四)乙弓步戳膝，甲櫓掛扎膝

動作分解：

與第一段第九動相同(參看圖30、31、32、33、34)。

(二五)乙櫓掛劈頭，甲拖棍架梁

動作分解：

與第一段第一〇動相同(參看圖35、36、37、38、39、40、41)。

第三段

(二六)甲剪棍擊腿，乙剪棍下格

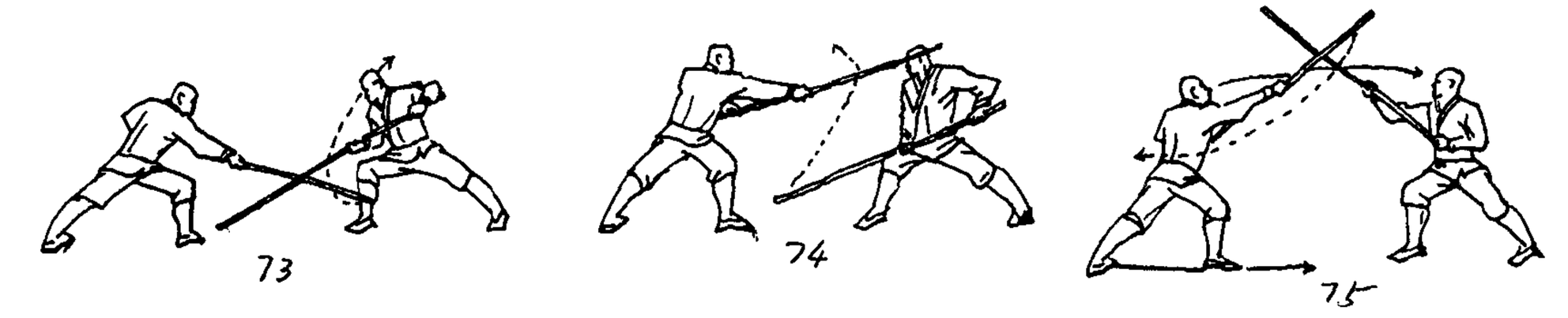
動作分解：

與第二段第一動相同(圖74)。

(二七)甲擢棍擊耳，乙擢棍上格

動作分解：

1.甲方，右手橫向右擺，由右向上翻起，用棍梢前端擢打乙方右耳太陽穴，螺握，手心斜朝左上方；左方隨勢貼身伸向胸前，滿握，手心靠身；眼視乙方左耳(圖75)。



2.乙方，右手橫向右擺，由右向上翻起，用棍梢擢打甲方棍梢，格擋甲方前擊

耳，左手隨勢伸向胸前;右手螺握，左手滿握，眼視棍梢;雙方兩棍在上成十字交叉(圖76)。

要領說明:

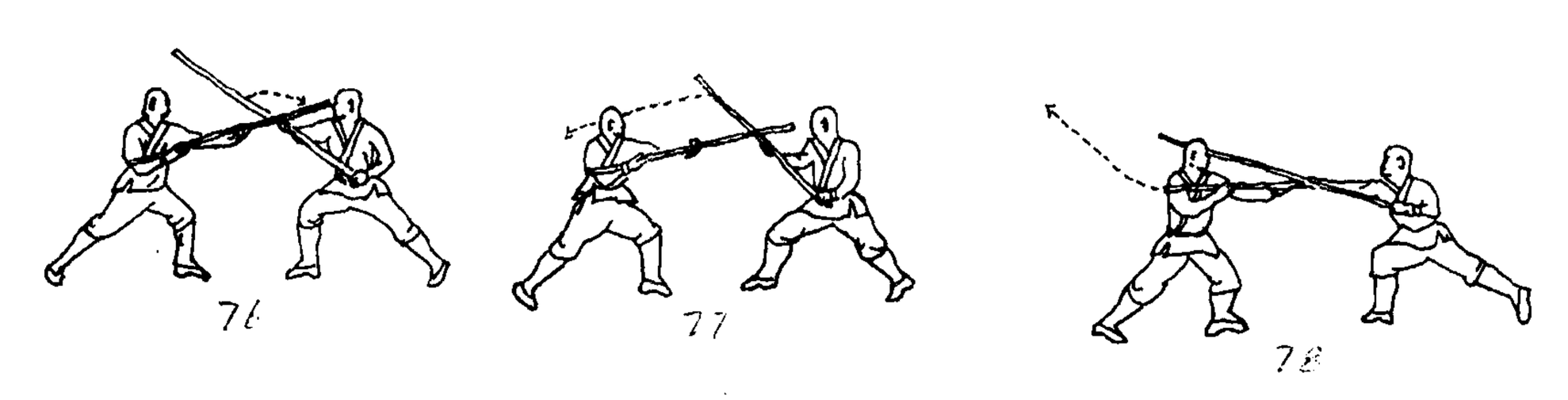
與第一段第八動相同(見第十五勢)

(二八)甲橫把擊耳，乙棚棍摑耳

動作分解:

1.甲方，左手向後抽棍，右手移握第二握位，左脚向前上步，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓箭步;在上步的同時，右手使棍頭從前向右、向後弧繞環，屈肘收于左胸，鉗握，手心靠身，棍梢貼臂;左手則由左向前擺臂，使棍根從後向左、向前弧形繞環，順勢移握第三握位，用棍把向前橫擊乙方右耳太陽穴，鉗握，手心斜朝右下方，肘微屈，眼視棍把(圖77)。

3.上動不停，乙方繼續使右手前伸，左手伸向右胸前，用棍梢從右向前摑打甲方左耳太陽穴;兩手均螺握，左手手心靠身，右手手心斜朝左上方;同時，左腿蹬直，右腿屈膝，仍成右弓箭步，眼視棍梢(圖78)。



要領說明:

1.橫把擊耳，必須揮臂使棍把向前甩打，這就要求左手先須松握，讓棍把甩至對方耳旁時才陡然緊握帶住，這樣才擊打有力。但在雙人對打裏，這了避免傷害事故，橫把擊打的部位必須改在對方頭頂上方空處，不可擊打太陽穴。

2.棚棍摑耳，是迅速反擊的動作，勁力須短促剛脆，崩要剛脆，摑也要剛脆，崩與摑之間的時間越短越好。在雙人對打裏，它和橫把擊耳同樣改擊對方頭頂上方空處爲妥。

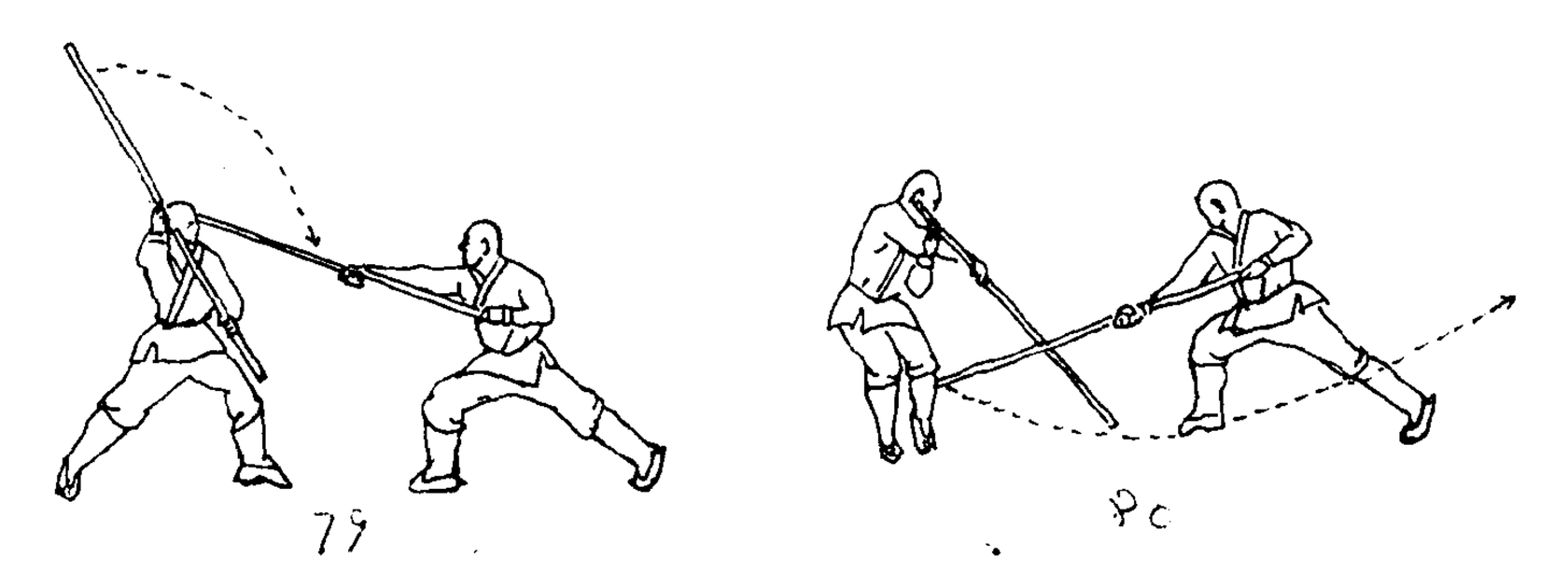
(二九)甲疊棍壓打，乙掄棍臂肩

動作分解:

1.甲方，右手將棍向右上方押帶舉起，左手隨抽棍之勢移握第三、四握位之

間，屈肘收向左腰側;眼視乙方棍梢(圖79)。

2.上動不停，甲方繼續使身軀微右轉朝向東南，重心後移，右腿屈膝，左脚向右脚靠攏以脚尖虛釘地面，成左丁步;同時，左手屈肘伸肘伸向右腋下，使棍根從左向下、向右弧形繞環，將棍把掖起;右手直臂向右疊在左臂上面，使棍根從左向下，向右弧形繞環，將棍把掖起;右手直臂向右疊在左臂上面，使棍頭從右向上、向左、向下弧形繞環，順勢移握第三握位，用棍梢後端向下壓打乙方棍杆，棍頭着地，右手螺握，左手鉗握，左手鉗握;眼視棍梢;乙方之棍則被打下，棍頭着地(圖80)。



3.乙方，兩手將棍從甲方棍下抽出，右腿伸直，左腿微屈膝，右手捋着棍杆移與左手接近，兩手握住棍把後端棍頭從前向左、向後上方弧形繞環，旋臂屈肘將棍掄起(圖81)。

4.上動不停，乙方繼續將兩手高舉過頭，使棍頭從後向右上、向前弧形繞環，直臂用棍梢向下斜劈甲方左側肩頭，同時身向前探，左腿蹬直，右腿屈膝，仍成右弓箭步，眼視棍梢(圖82)。

要領說明:

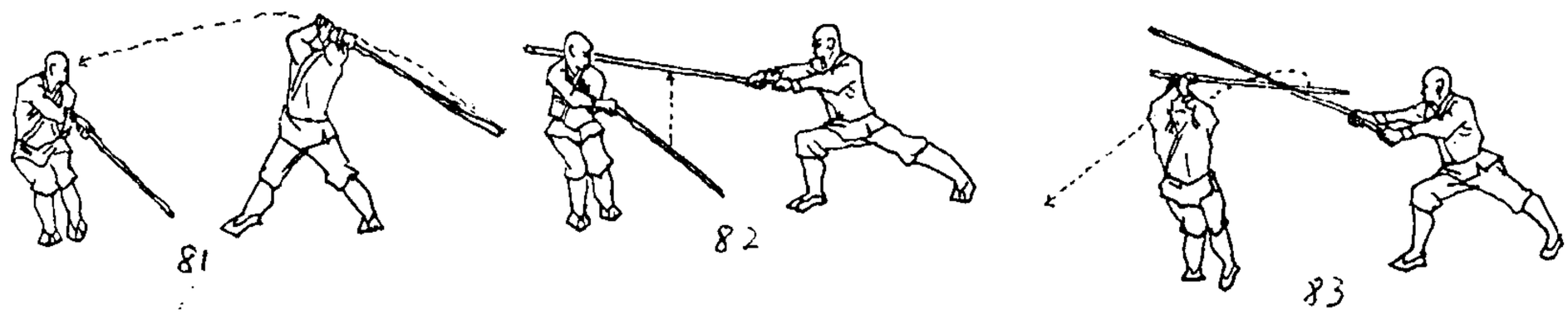
疊棍壓打，在實用時的擊打部位是對方的右手，當對方擊耳時要迅速疊棍用棍梢向對方右手打去，使其脫手。用疊棍壓打是趁對方將你的棍棚開向下沉落之勢，惜勢使棍把向下、棍梢向上繞環相疊，順其自然之勢，并不是逆勢。掄棍劈肩，是用棍從右上方向左下方連肩背地斜劈對方，并不是從上向下直臂;掄臂要快，劈打要有力。爲了在雙人對打時避免傷害，甲方壓打不可擊乙方右手，只可壓打棍杆，乙方臂打須使手中留有收帶之勁，能及時將棍在甲方肩頭上方煞牢。

(三十)甲上棚下掃，乙掄劈頭

動作分解:

1.甲方，身向上起，兩手由胸前向額前上方屈肘舉起，用棍上架將乙方棍杆

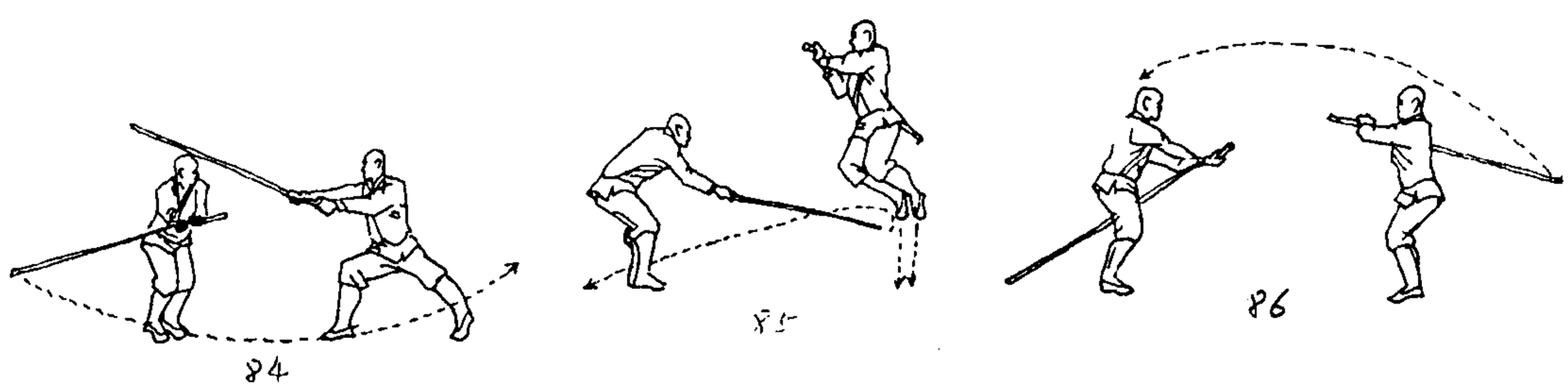
向上崩起，棍頭有斜朝東北方，眼視對方(圖83)。



上動不停，甲方左脚向左横跨半步，右脚向左脚靠攏，兩腿仍屈膝，兩手轉腕使棍根從右向前、棍頭從左向後在頭頂上方弧形盤旋，隨即兩手屈肘收于右肩前將棍從右肩外側落下(圖84)。

3.上動不停，甲方兩脚碾地，身軀左轉向東，兩手收右向前擺伸，使棍頭貼近地面從後向右、向前弧形繞環，用棍梢由右向左掃打乙方兩腿;眼視棍梢;乙方，立即兩脚蹬地跳起，身體騰空，兩手屈肘轉腕使棍頭從前向右、向後弧形繞環，將棍收靠于右臂外側，棍頭斜朝下(圖85)。

4.上動不停，甲方兩手繼續使棍頭從前向左、向後弧形繞環，將棍掃向左側後方;兩手隨勢左臂外旋、右臂内旋，肘微屈，平舉胸前;眼視對方;乙方，此時兩脚落地，屈膝并步，眼視甲方頭頂(圖86)。



5.乙方，兩腿站立，兩手前伸，使棍頭從後向上、向前弧形繞環，用棍梢由上向下直臂甲方頭頂，兩手螺握，眼視棍梢(圖87)。

要領説明:

1.甲方棚棍，左手須用腕力使棍把向下拽，右手須用腕力使棍梢向上挑，將對方棍要直崩起，而不是架起，掃棍的擊打部位是對方小腿下端接近踝骨處，成

直接擊打踝骨，掃動要快要猛，但須注意乙方的安全，使乙方做好起跳准備的情況下進行掃打緊妥。乙方也須配合緊密，起跳不能太遲，遲緩了容易受到掃打，或者出現甲方等你起跳的中斷現象，也不能過早，在甲方尚未掃打時就過早起跳，當雙脚落地時恰好甲方掃打趕到就容易受傷。

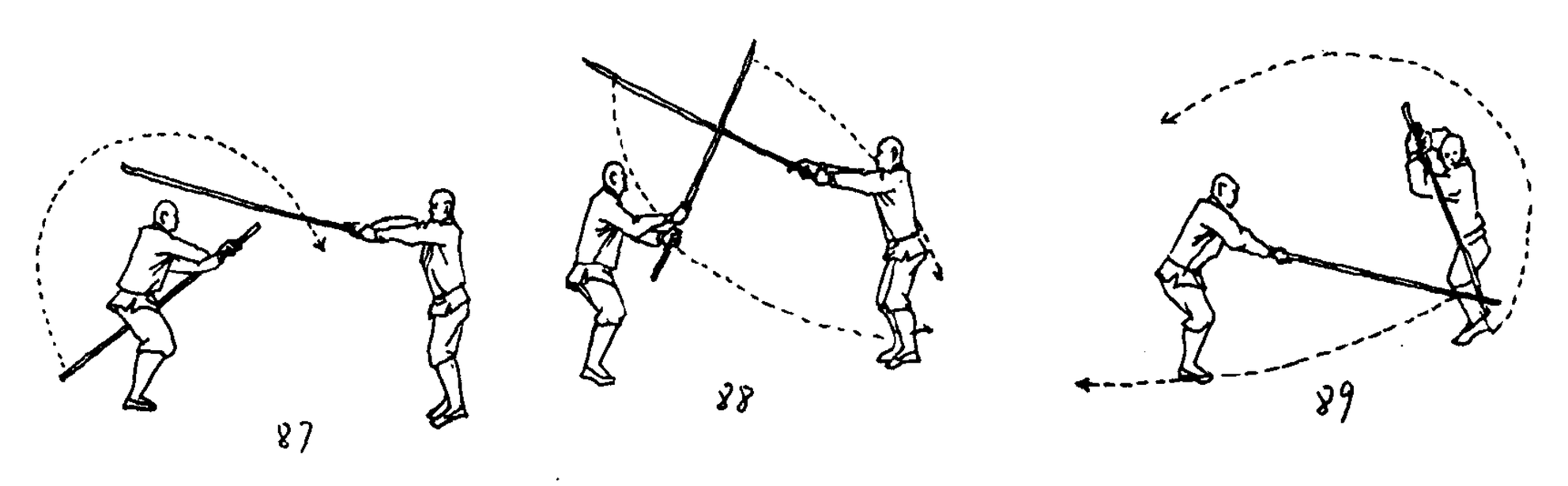
2.乙方劈棍，在這裏是由上向下直劈，劈打時須注意使兩手成螺握，腕、臂與棍杆基本上形成一條斜直綫，不要滿握，不要使臂與棍杆在腕處横成角度。

(三一)甲削棍右攔，乙掄棍劈頭

動作分解：

1.甲方，兩腿向上站起，兩手在胸前旋臂轉腕，使棍頭從身後下方向後、向上、偏右弧形繞環，用棍杆中間由上向前偏右斜削乙方棍杆，將乙方棍杆向外攔開，眼視乙方棍杆(圖88)。

2.上動不停，甲方繼續使棍頭從下向前、偏右弧形繞環，用棍杆貼着乙方棍杆向前向下偏右削擊乙方兩手；與此同時，乙方立即使左臂外旋、右臂内旋，兩手屈肘將棍把由甲方棍杆的裏面向上提起，使棍頭從前向下、偏左弧形繞環下垂，讓甲方棍杆順勢貼杆滑落，化脱甲放的削擊(圖89)。



3.乙方，兩手前伸旋臂轉腕使棍頭從下向後、向上、向前弧形繞環，用棍梢由上向下直劈甲方頭頂；兩手螺握，眼視棍梢；與此同時，甲方已順削擊滑落之勢兩手屈肘提起旋臂轉腕使棍頭從前向下、偏右、向後貼近地面弧形繞環(圖90)。

要領説明：

1.削棍右攔，必須貼着對方棍杆，從自己棍杆的中間一點開始向着棍梢最前端依次滑進，邊用棍杆向右攔，邊用棍梢前端向前削，它并不是固定于棍杆中間一點不變地向前滑進

2.化削，是將對方削攔的棍法化脱，在對方棍梢將要削及前手時，即旋臂使棍把向裏翻起上提使棍梢下垂偏處，將對方棍梢由裏翻向外側，讓其順棍杆外側

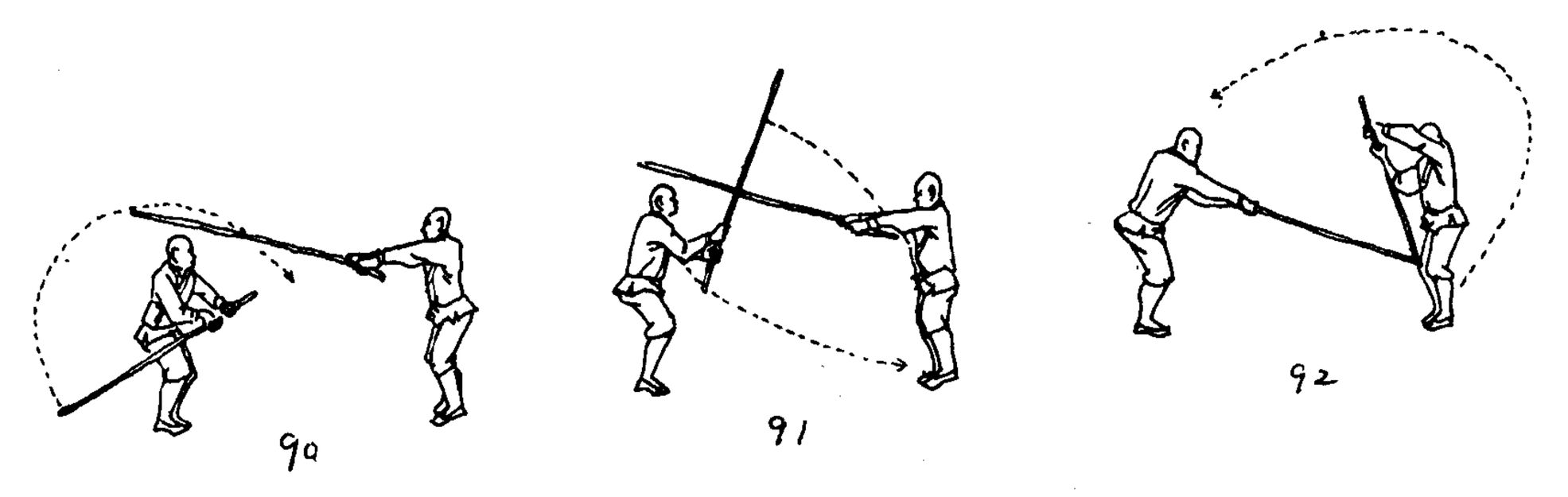
滑落，這就化脫了對方的攔棍與削手。

(三二)甲削棍左地攔，乙掄棍劈頭

動作分解：

1.甲方，兩手在胸前旋劈轉腕，使棍頭從身後下方向後、向上、偏左弧形繞環，用棍杆中間由上向前偏左斜削乙方棍杆，將乙方棍杆向外攔開；眼視乙方棍杆(圖91)。

2.上動不停，甲方繼續使棍頭從上向前、偏左弧形繞環，用棍杆貼着乙方棍杆向前向下偏左削擊乙方兩手，與此同時，乙方立即使右臂外旋、左臂內旋，兩手屈肘將棍把由甲方棍杆裏面向上提起，使棍頭從前向下、偏右弧形繞環下垂，讓甲方棍杆順勢貼杆滑落，化脫甲方的削擊(圖92)。



3.乙方，兩手前伸旋臂轉腕使棍頭從下向後、向下、向前弧形繞環，用棍梢由上向下直劈甲方頭頂，兩手螺握；眼視棍梢(圖93)。

要領說明：

與本段第六動相同(見第三一勢)。

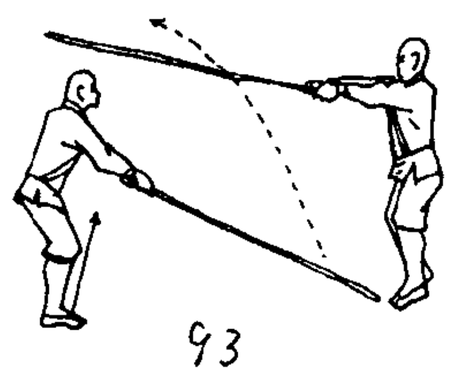
(三三)甲撐棚挾靠，乙撐棍格擋

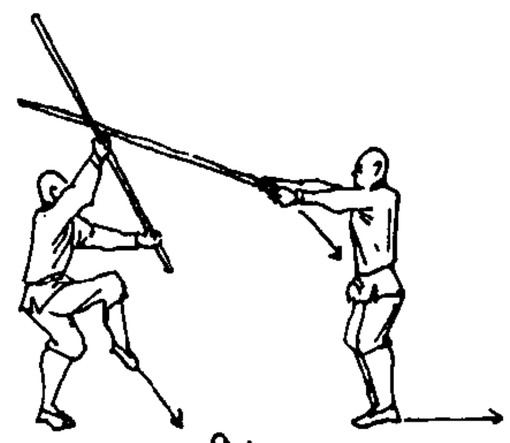
動作分解：

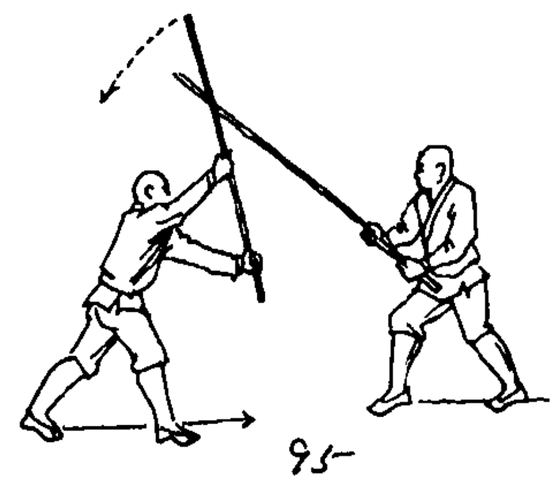
1.甲方，兩腿直起，右手松握捋着棍杆由前向上舉起，使棍頭從前向上、向後弧形繞環，用棍梢向上偏右撟挑乙方棍杆，將乙方棍杆崩開，順勢移握住第二、三握位之間；左手則直臂前伸，使棍根向下、向前弧形繞環，同時，右脚離地屈膝在身前提起，眼視對方(圖94)。

2.上動不停，甲方右脚向前落步，右腿屈膝，左腿伸直，與此同時，乙方兩手屈肘向腹部下沉，使棍把伸向左側斜下方，左脚向後退步，眼視對方(圖95)。

3.上動不停，甲方繼續使右手由上屈肘向左移動，使棍梢向後降下，左脚隨之向前上步，左腿屈膝，右腿伸直，與此同時，乙方右脚向後退步，右腿伸直，左腿


93


94


95

屈膝(圖96)。

4.上動不停，甲方繼續右脚向前上步，右腿屈膝，左腿蹬直，成右弓箭步;同時，左手移握第三握位屈肘收于右腋下，使棍根從前向右、向後弧形繞環平擺;右手屈肘向左、直臂向前伸出，使棍頭從後向左、向前下方弧形繞環斜擺;身軀前探靠近乙方，腋下挾棍，用棍梢由左向右横打乙方腿部，眼視棍梢(參看圖14)。

5.乙方，立即使兩脚掌碾地爲軸身軀右轉向北，兩腿屈膝成馬步;同時，右手捋着棍杆移握第二握位，左手移握第二、三握位之間，兩手持棍隨身轉動使棍根從左側向下伸出，用棍把向前棚撑格擋甲方的擊打;兩臂均屈肘環抱于身前，右手滿握，位于額前左手滿握，位于胸前，右手手心朝左，左手手心朝右，眼視棍把(參看圖15)。

要領説明:

與第一段第三動相同(見第三勢)。

(三四)甲横把南腿，乙提棍擱耳

動作分解:

與第一段第四動相同(參看圖16、17和18、19)。

(三五)甲挑把撩擋，乙馬步下截

動作分解:

與第一段第五動相同(參看圖20、21、22)。

(三六)甲蓋把劈頭，乙馬步架梁

動作分解:

與第一段第六動相，(參看圖23和24)。

(三七)甲剪棍擊腿，乙剪棍下格

動作分解:

與第一段第七動相(參看圖25、26、27)

(三八)甲攉棍擊耳，乙攉棍上格

動作分解:

與第一段第八動相同(參看圖28和29)

(三九)乙弓步戳膝，甲櫓桂扎棍

動作分解:

與第一段第九動相同(參看圖30、31、32、33、34)。

(四十)乙櫓掛劈頭，甲拖棍架梁

動作分解:

與第一段第一〇動相同(參看圖35、36、37、38、39、40和41)。

第四段

(四一)甲剪棍擊腿，乙剪棍下格

動作分解:

與第二段第一動相，(參看圖42、43和73)

(四二)甲攉棍擊耳，乙攉棍上格

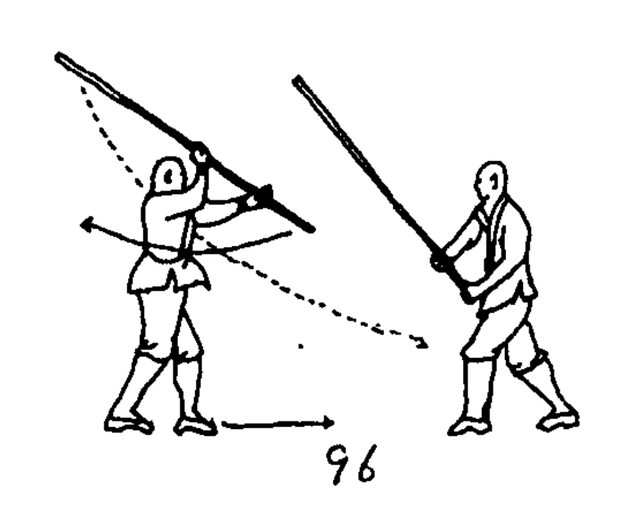
動作分解:

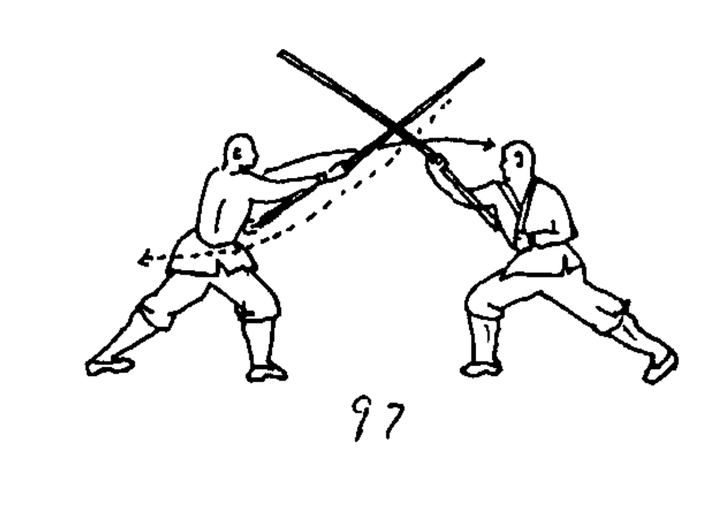
與第三段第二動上同(圖97)

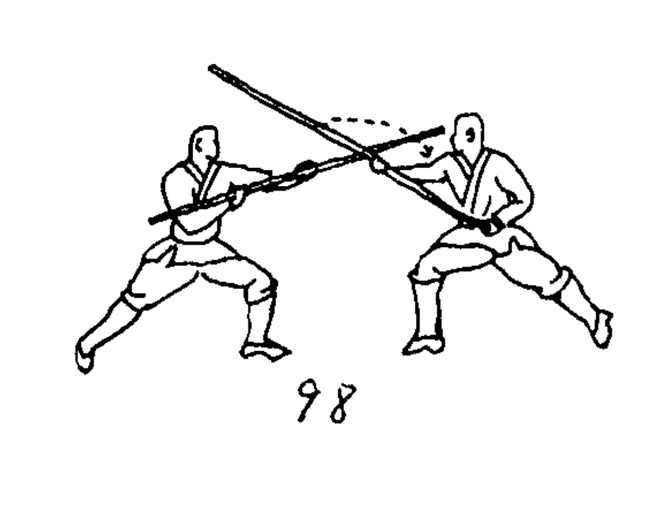
(四三)甲橫把擊耳，乙攉棍外格

動作分解:

甲方，左手向後抽棍，右手移握第二握位，左脚向前上步，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓箭步;在上步的同時，右手使棍頭從前向右、向後弧形繞環，屈肘收于左胸前，鉗握，手心靠身，棍梢貼臂;左手則由左向前擺臂，使棍根從後向左、向前弧形繞環，順勢移握第三握位，用棍把向前橫擊乙方右耳太陽穴，鉗握，手心斜朝右







下方，肘微屈;眼視棍把(圖98)。

2.乙方，身向後坐，左腿屈膝，閃身避開甲方的擊耳，同時，右手向右橫擺，用棍梢將甲方棍把向外崩開，眼視甲方棍把(圖99)。

要領說明:

與第三段第三動相同(見第二八勢)

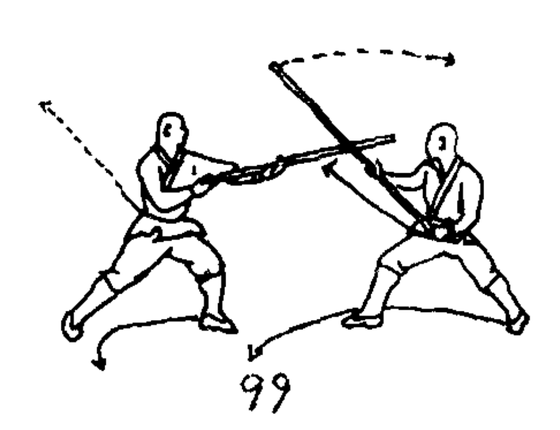
(四四)甲挾棍擊腿，乙挾棍下格

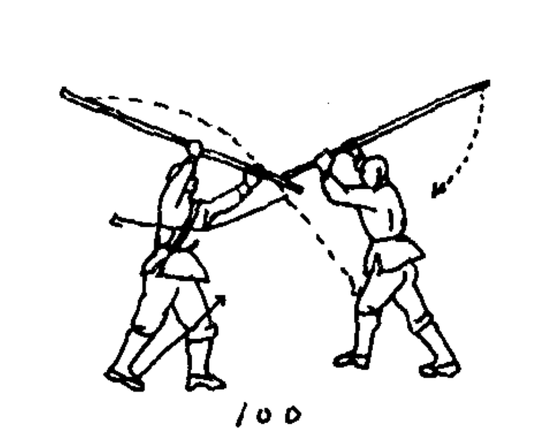
動作分解:

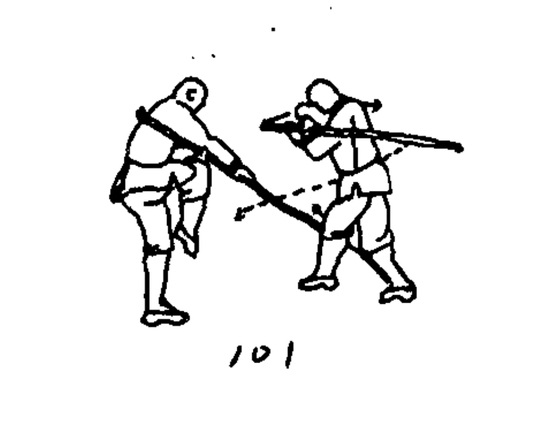
1.甲方，左手在棍把被乙方向外崩開時臂向外展，使棍把從左向下、由乙方棍梢下同向右、向上繞起，順勢移握第三、四握位之間;右手則隨之將棍梢也向上舉起;同時，重心後移，左脚離地收回經右脚前向右、向前弧形繞步落于南方，脚尖外展朝向東北，重心此時偏于左腿，身軀左轉;乙方，將甲方棍把崩開後，隨勢使右手由右上舉使棍頭向右、向後弧形盤旋，左手則由左向額前舉起使棍根向左、向前弧形盤旋，同時重心移于右腿，左脚離地經右脚前向右、向前弧形繞步落于北方，脚尖外展朝西南，重心此時偏于左腿，身軀左轉(圖100)

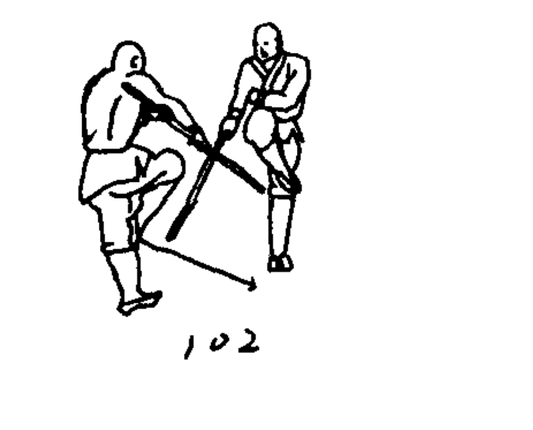
2.上動未停，甲方搶攻，左脚跟裏轉，身軀左轉朝向正北，左腿伸直，右脚離地向身前屈膝提起，脚面綳平，脚尖朝下;同時，左手屈肘收于右腋下，使棍根從身前向右、向後弧形繞環，順勢移握第三握位;右手則經左肩前擺臂，使棍頭從身後向左、向前下方弧形繞環，用棍梢由左向右橫擊乙方左腿;身微前俯，眼視乙方左腿(圖101)。

3.乙方，立即使左脚跟裏轉，身軀左轉朝向正南與甲方相對，左腿伸直，右脚離地向身前屈膝提起，脚面綳平，脚尖朝下;同時，左手屈肘收于右腋下，使棍根從前向右、向後弧形繞環，順勢移握第三握位;右手則經左肩向前擺臂，使棍頭從後向左、向前下方弧形繞環，用棍梢由左向右橫格甲方棍杆，身微前俯，眼視棍梢，雙方兩棍在下成十字交叉(圖102)。


99


100


101


102

要領說明:

此動的擊打意義是乙方將甲方棍把向外崩開之後不再像第三段第三動那樣摑耳還擊,而是出其不意順勢繞步挾棍靠打,但却被甲方搶攻,反攻爲守,另一層擊打意義是甲方橫把擊耳,當乙方棚棍外格時迅速棍把向外向下繞開,賺使乙方棚棍落空,繞步挾棍靠打對方。此動在雙人對打時,須注意雙方的方向,繞步轉身靠打時甲方面向正北、乙方面向正南;圖解所示是爲讓讀者能看清動作特意斜向的。

(四五)甲橫把擊腿,乙掛棍劈頭

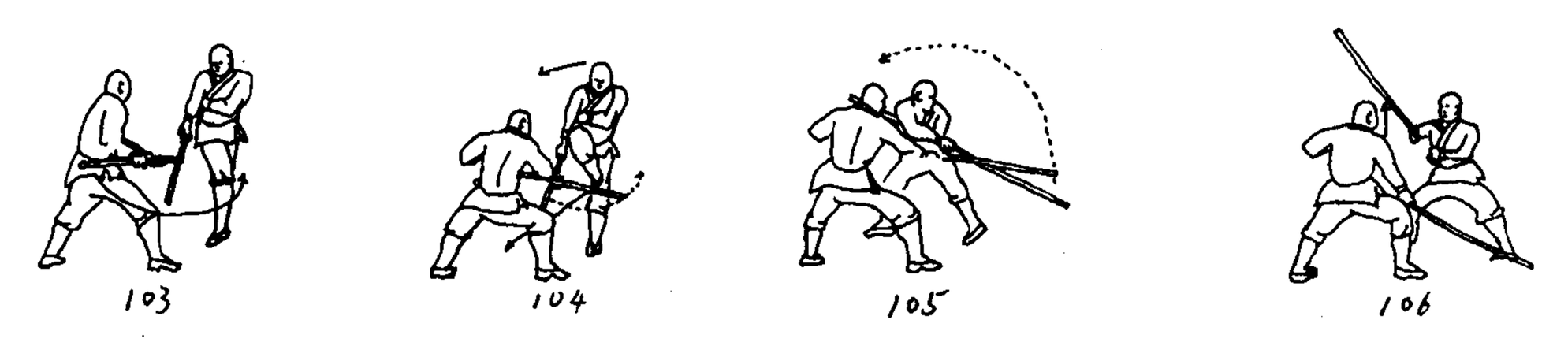
動作分解:

1.甲方,右脚向右側落步,兩腿屈膝成馬步,同時,左手放開棍杆,向前移握第一、二握位之間,虎口朝後,手心朝下,滿握,右手則在左手向前時屈肘收于右腰側將棍抽回,虎口朝前,手心朝下,滿握,身軀仍朝向正北,眼視乙方左腿(圖103)。

2.上動未停,甲方左手由前向左屈肘收抱于左腰側,滿握,手心靠身,使棍頭從前向左、向後弧形繞環,右手由右向前擺臂,使棍根從後向右、向前下方弧形繞環,用棍把由右向左橫擊乙方左腿,鉗握,手心朝下,虎口朝後;眼視棍把(圖104)。

3.乙方,右脚向右側落步,右手臂内旋使手心朝右,屈肘向下繞于左肘臂外側,使棍頭向下、經左脚外側向後弧形繞環,用棍梢由前向後偏將甲方棍把掛開,左手隨勢鉗握,使棍根向上、偏右、向前弧形繞環;眼視棍梢(圖105)。

4.上動未停,乙方右手繼續由上向前繞臂,使棍頭從後向上、向產弧形繞環,用棍梢由上向下劈打甲方頭頂,螺握,手心朝左;左手則由下向左腰側屈肘收抱,使棍根從前向下、經左腿外側向後弧形繞環,順勢移握第四握位近處,螺握,手心朝右;同時,兩腿屈膝成馬步,眼視甲方頭頂(圖106)。



要領說明:

1.橫把擊腿,在實用時換手要快,擊打要着力,當對方挾棍下格將要觸及你的棍梢時即迅速倒手換棍把擊打,不容遲緩。

2.掛棍劈頭,須注意掛棍并不是將對方的棍給予崩開或磕開,而是用棍梢順着對方棍杆由前向下、偏左、向後進行刮削,在刮削之中帶有向外的棚勁將對方的棍掛開。掛棍與劈頭,要貫串一起,中間不容頓歇;在雙人對打裏,劈頭還須注意收勁煞住。

(四六)甲馬步架梁,乙繞步換位

動作分解:

1.甲方,右手向右擺臂使棍根橫向右側,順勢移握第三、四握位之間;左手向左伸出使棍頭橫向左側,順勢移握第二握位;隨即兩手上舉用棍杆中間向上托住乙方棍梢;眼視乙方棍梢(圖107)。

2.乙方,右手屈肘經右耳側向右肩外側翻下,使棍頭從前向上、向後弧形繞環;左手前伸,使棍根從後向下、向前弧形繞環;兩手將棍橫靠于右腰側;同時,兩腿站起,右脚離地經左脚前向左、向前弧形繞步落于東方,脚尖外展朝向西南,身軀隨之右轉。在乙方繞步換位時,甲方也使兩腿站起,右脚離地從右向左、經左脚向前弧形繞步落于西方,脚尖外展朝向東北;同時,右手移握第三握位,左手放開棍杆,隨後,右手臂外旋使棍根從右向前、棍頭從左向後在頭頂上方盤旋,左手即在額前上方將棍杆第四握位近處握住,虎口朝向棍梢一端,兩手將棍由右耳側向下降落橫靠于右腰側,身軀隨之右轉(圖108)。

要領說明:

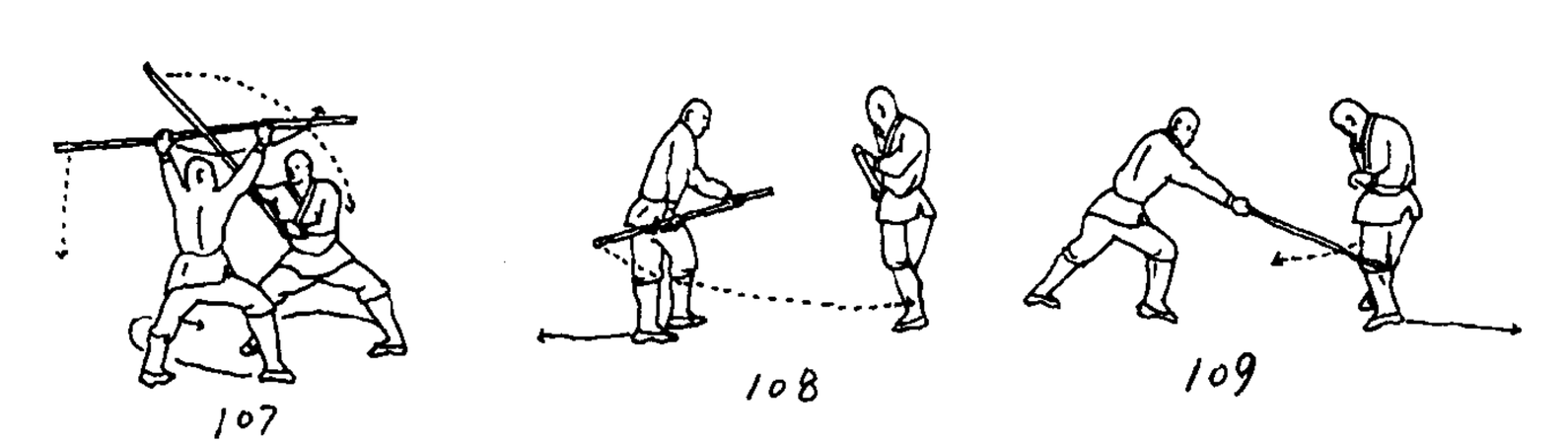
此動須注意雙方的右脚繞步,一方向東,一方向西仍恢復原先的前進方向,另外,此動并没了結,須接連下面的動人和。

(四七)甲剪棍擊腿,乙剪棍下格

動作分解:

1.甲方緊接前動使左脚向西移于右脚後面,左腿伸直,右脚跟隨之裏轉使脚尖朝向正東,右腿屈膝,成右弓箭步;同時,左手由前向左屈肘收抱于左肋處,滿握,使棍根從前向左、向後弧形繞環;右手由右向前擺臂,使棍頭從後向右、向前下方貼近地面弧形繞環,用棍梢由外向裏剪擊乙方右腿;眼視乙方右腿(圖109)。

2.乙方,左脚向東移于右脚後面,左腿伸直,右脚跟隨之裏轉使脚尖朝向正西,右腿屈膝,成右弓箭步;同時,左手由前向左屈肘收抱于左肋處,滿握,使棍根從前向左、向右弧形繞環;右手由右向前擺臂,使棍頭從後向右、向前下方貼近地


107　108　109

面弧形繞環，用棍梢由外向裏剪格甲方棍梢；眼視棍梢；雙方兩棍在下成十字交叉(圖110)。

要領說明：

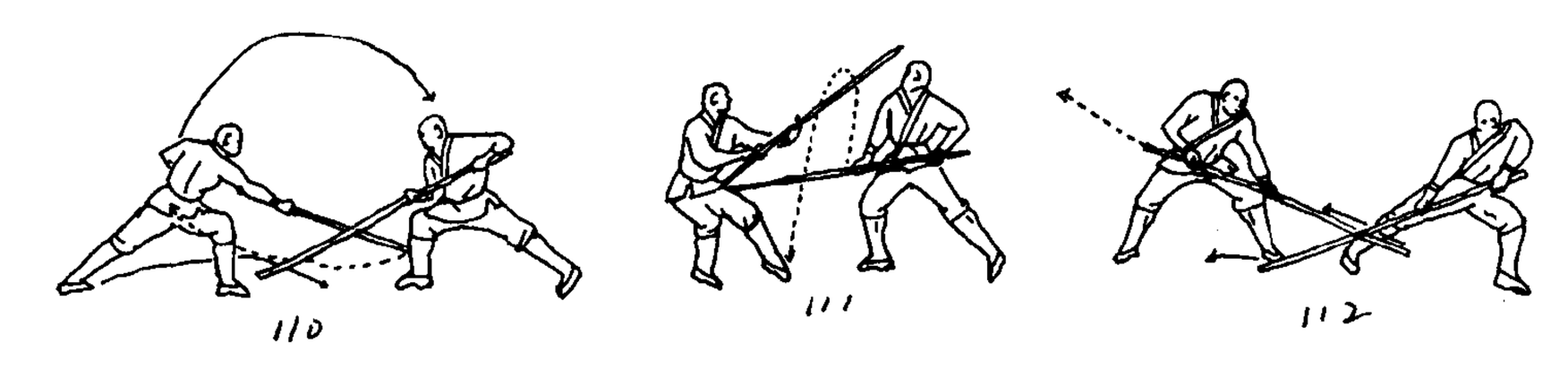
與前述“剪棍擊腿”和“剪棍下格”相同(見第一二勢)。

(四八)甲蓋把劈頭，乙閃身卷拿

動作分解：

1.甲方，左脚向前上步以脚尖虛點地面，右腿屈膝半蹲，成左虛步；同時，左手臂内旋向後上斜方舉起將棍向後上方抽提，右手讓棍杆上提移握第二握位；隨即，右手屈肘收向腹前右側，使棍頭前向下、向後弧形繞環，鉗握，手背靠身，虎口朝下；左手則由上向前伸出，肘微屈，使棍根從後向上、向前弧形繞環，用棍把向前蓋下劈打乙方頭頂，順勢握住第三握位，鉗握，虎口朝上；眼視乙方頭頂(圖111)。

2.乙方，重心後移，身軀左轉向南，左腿屈膝，右腿伸直，左手收向左腰側，右手移握第二、三握位之間，兩手使棍把貼于腹前，先閃身避開甲方的蓋把劈打，隨後，右手手心朝上，將棍梢從右向上搭住甲方棍把，臂内旋使棍卷着甲方棍把從外向上、向裏、向下纏拿，將甲方棍把翻壓于下；此時右手手心隨卷棍纏拿之勢内轉朝下，眼視棍梢，甲方受乙方的卷拿，重心前傾，左脚踏實(圖112)。


110　111　112

要領說明:

與第二段第二動相同(見第一二勢)。

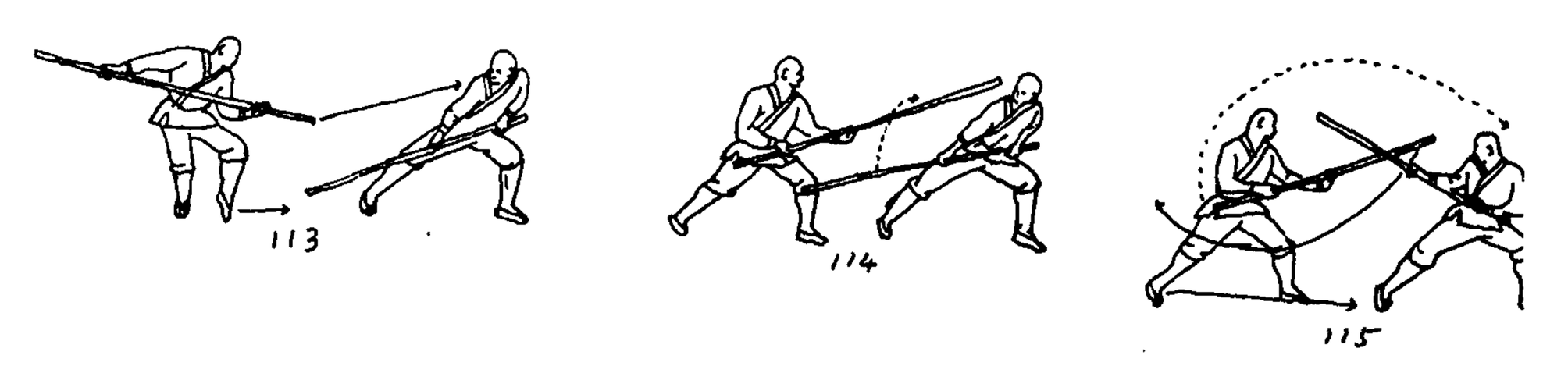
(四九)甲進步連擊,乙退步連防

動作分解:

1.甲方,右手直臂後伸,左手屈肘收于胸前,兩手將棍從乙方棍下向後抽回,同時,重心後移,左脚移回以脚尖虛點地面,兩腿屈膝,成左虛步;眼視對方(圖113)。

2.上動未停,左脚向前上步,左腿屈膝,右腿蹬直,左手前伸,右手屈肘收向胸前,兩手將棍向前捅出,用棍根搗擊乙方臉部,眼視棍把(圖114)。

3.乙方,左手伸向胸前,右手臂外旋屈肘向右肩外側翻起,手心朝上,使棍梢從裏向上、向外磕打甲方棍把,將甲方棍把磕開,眼視棍梢(圖115)。

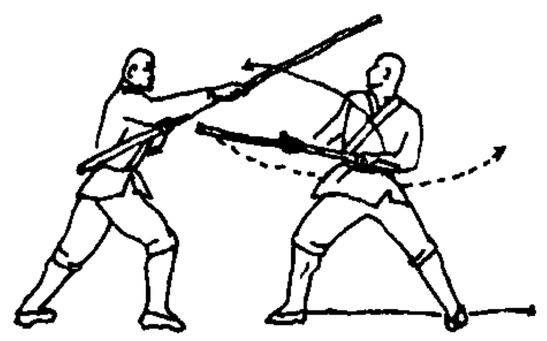


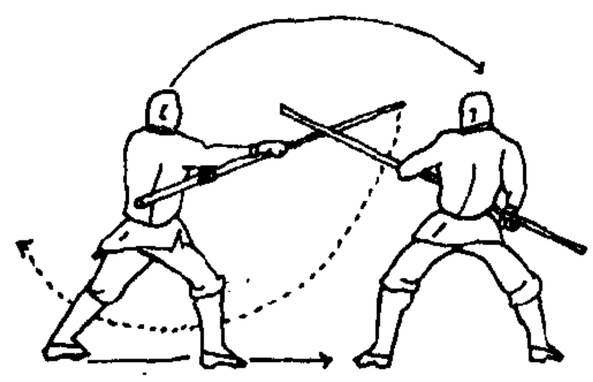
4.甲方,右脚向前上步,右腿屈膝,左腿伸直;左手向下屈肘收于右腋下,使棍根從前向下、經右腿外側向後弧形繞環;右手向上由臉前伸出,使棍頭從後向上、向前弧形繞環,用棍梢由上向下劈打乙方頭頂,眼視棍梢(圖116)。

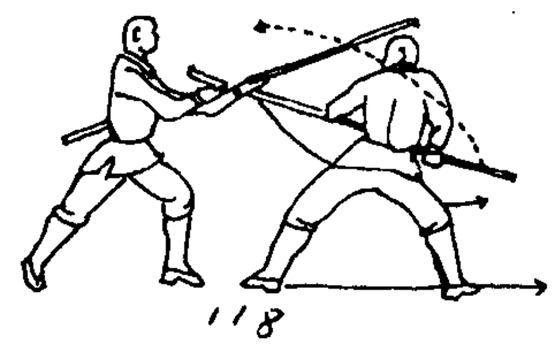
5.乙方,右脚向後退步,右手屈肘收向右腰側,手心朝上,使棍頭從前偏右向下、向後弧形繞環;左手提起經左耳側向前偏右伸出,使棍根從後偏左向上、向前、偏右弧形繞環,用棍把由上向下劈打甲方棍梢,將甲方棍梢打落;同時,身軀隨之右轉向北,眼視棍把(圖117)。

6.甲方,左脚向前上步,左腿屈膝,右腿蹬直;右手屈肘向下繞向左臂外側,使棍頭從前向下、經左腿外側向後弧形繞環;左手向上前伸,使棍根從後向上、向前弧形繞環,用棍把由上向下劈打乙方頭頂,眼視棍把(圖118)。

7.乙方,右脚跟裏轉,左脚向東跨步,身軀從右向後轉;同時,左後伸向腹前,使棍根垂下;右手舉向右肩前,使棍頭向上繞起,用棍梢由裏向外格擋甲方棍把,將甲方將把格開;身軀隨之繼續右轉,眼視棍梢(圖119)。

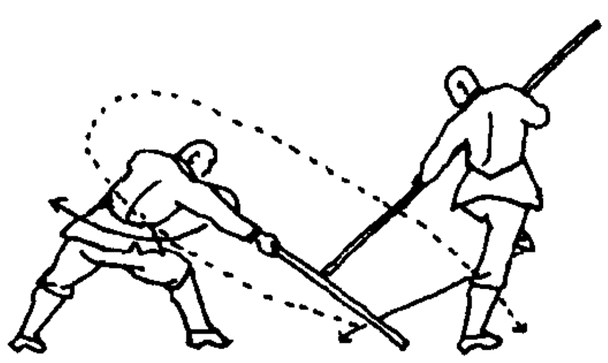

116

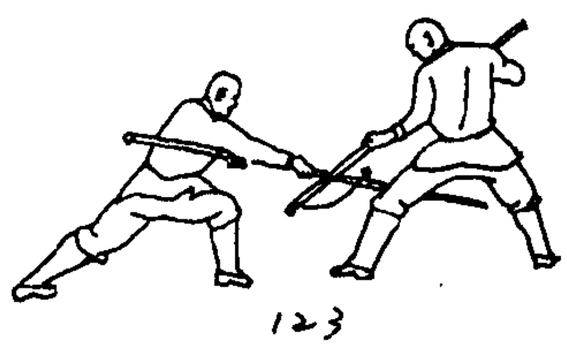

117

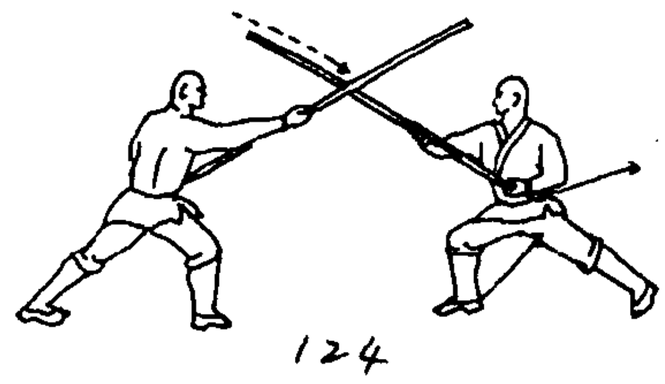

118

8.甲方，右脚向前上步步右腿屈膝，左腿蹬直;左手向下屈肘收于左肋處，使棍根從前向下、經左腿外側向後弧形繞環，順勢移握第四握位近處;右手經左耳側向前伸出，使棍頭從後向上、向前弧形繞環，用棍梢由上向下劈打乙方頭頂，眼視棍梢(圖120)。

9.乙方，右脚向後退步;右手屈肘收向右腰側，手心朝上，使棍頭從前偏右向下、向後弧形繞環;左手提起左耳側向前偏右伸出，使棍根從後偏左向上、向前、偏右弧形繞環，用棍把由上向下劈打甲方棍梢，將甲方棍梢找落;身軀隨之右轉向北，眼視棍把(圖121)。


122


123


124

要領說明:

1.在這裏的連擊動作以及下面的掃棍、挾棍靠打、橫把擊腿、挑把撩襠、蓋把劈頭等動作，全是“長兵短用”的棍法，長棍不容易短用，而第四段的整段棍法却偏偏以“長兵短用”見長，突出了少林風魔棍”把棒互易”、“首尾相應”的特點;

2.在雙人對打時，甲乙雙方必須緊緊爪牢“長兵短用”這一特點，進攻和防守都得連貫快速、運使靈活，一步緊跟一步，一棍緊接一棍，步要穩健，棍要有力，攻防要嚴，銜接要密。

(五十)甲掃棍挾靠，乙撐棍格擋

動作分解:

1.甲方，緊接前動使兩腿屈膝蹲，眼視棍梢;與此同時，乙方，左脚離地屈膝向身前提起，避脫甲方的掃腿;左手隨勢由下經左側向後擺臂，使棍根向下、向後弧形繞環;右手伸向右胸前，手心斜朝左上方，使棍頭向上、向前弧形繞環，眼視甲方棍梢(圖122)。

2.上動未停，乙方將甲方掃棍讓過之後，左脚仍向原先步位落下;與此同時，甲方左手直臂向前、屈肘向右收于右腋下，使棍根從左向前、向右、向後弧形繞環，順勢移握第三握位;右手手心朝上屈肘向後繞向頭頂、由左向前擺臂伸直，使棍頭從右向後上、向左、向前下方弧形繞環，後凡翻轉朝下用棍梢由左向右擊打乙方腿部;左腿隨之蹬直，右腿屈膝，成右弓箭步;眼視棍梢(圖123)。

3.乙方，立即使兩腿屈膝半蹲成馬步;左手握住棍杆第二、三握位之間屈肘伸向胸前，用棍把向前棚撑格擋甲方的擊打;右手握住棍杆第二握位屈肘伸向額前;兩臂均屈肘環抱于身前，兩手均滿握，左手手心朝右，右手手心朝左，眼視棍把(參看圖15)。

要領說明:

與第一段第三動相同(見第一一勢)。

(五一)甲橫把擊腿，乙提棍摑耳

動作分解:

與第一段第四動相同(參看圖16，17，19，20)。

(五二)甲挑把撩襠，乙馬步下截

動作分解:

與第一段第五動相同(參看圖21，22和23)。

(五三)甲蓋把劈頭，乙馬步架梁

動作分解:

與第一段第六動相同(參看圖24和25)。

(五四)甲剪棍擊腿，乙剪棍下格

動作分解:

與第一段第八動相同(參看圖29和30)。

(五五)乙弓步戳膝，甲拖棍架梁

動作分解:

與第一段第一〇動相，(參看圖36,37,38,39,40,41)。

第五段

(五六)甲剪棍擊腿，乙剪棍下格

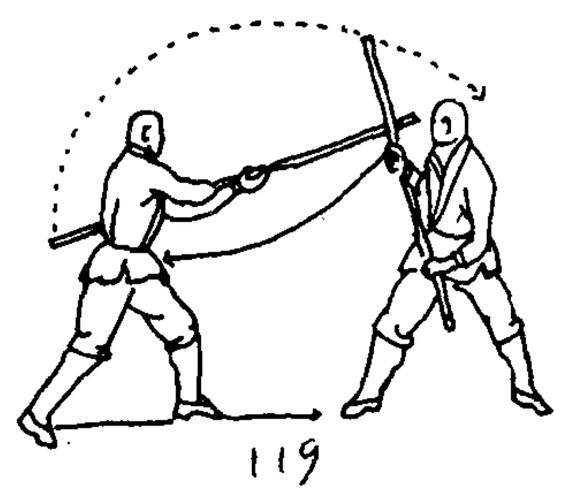
動作分解:

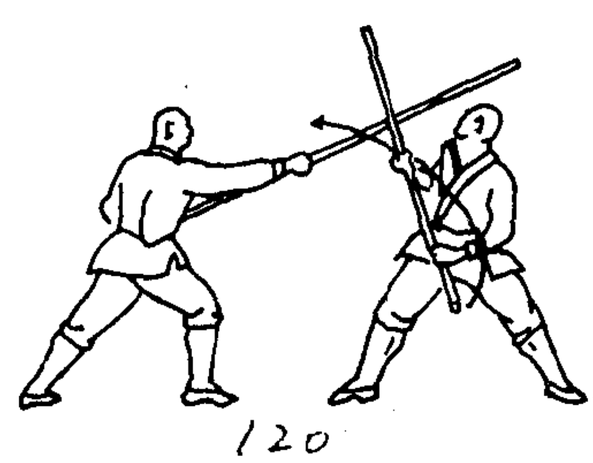
與第二段第一動相同(參看圖42，43和73)。

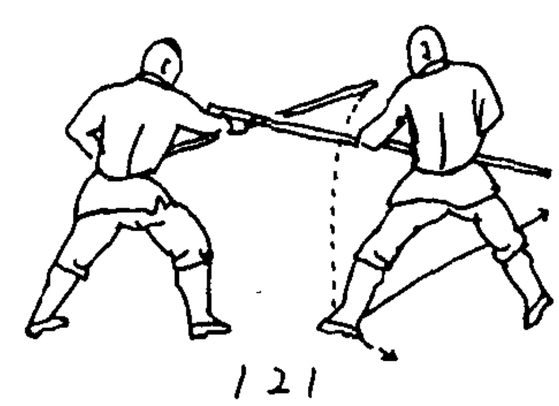
(五七)甲攉棍擊耳，乙攉棍上格

動作分解:

與第三段第二動相同(圖124)。


119


120


121

(五八)乙扎棍擊胸，甲棚棍推撐

動作分解:

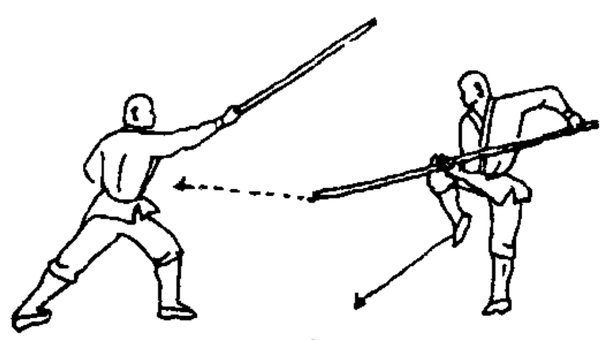
1.乙方，左手拉向腰後，右手屈肘收向腹前，兩手將棍拉回;兩手均滿握，左手手心朝右，右手手心朝上;同時，兩腿站起，右脚離地屈膝在身前提起，脚面綳平，脚尖朝下;眼視甲方胸部(圖125)。

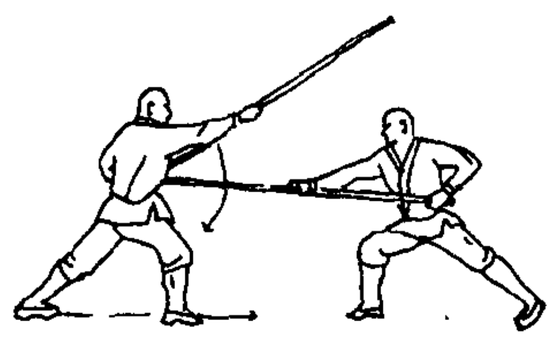
2.上動未停，乙方右脚向前落步，右腿屈膝，左腿蹬直，成右弓步箭步;同時，右手直臂前伸，左手經左腰側向前伸去，使棍杆由右手松握中向前捅出，用棍頭直扎甲方胸間;眼視棍梢前端(圖126)。

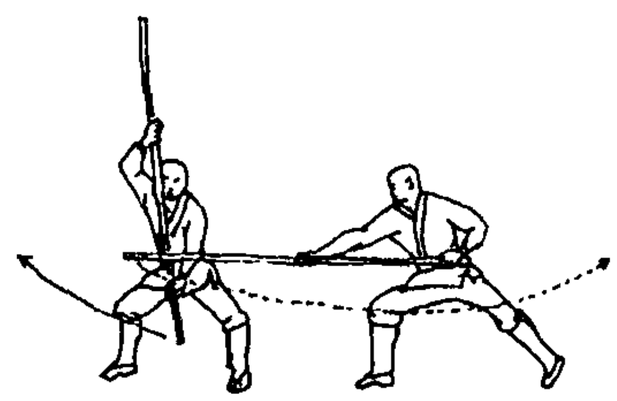
3.甲方，左脚向前上步，身軀右轉向南，兩腿屈膝半蹲成馬步;同時，左手伸向身後將棍向後下方帶，右手隨抽棍之勢移握第三握位;隨着身軀向南的轉動右手屈肘舉于額前上方，滿握，手心朝左;左手隨右手屈肘之勢移握第三、四握位之間，由後經左側向前伸出，用棍向身前推撐，將乙方棍杆崩開，滿握，手心朝右;眼視乙方棍梢(圖127)。

要領說明:

乙方的扎棍擊胸，右手前伸，左手須將棍向前直送，使左手接近右手，扎擊的部位是對方胸骨劍突處。在雙人對打時，爲防止傷害事故，扎棍時不必將左手向


125


126


127

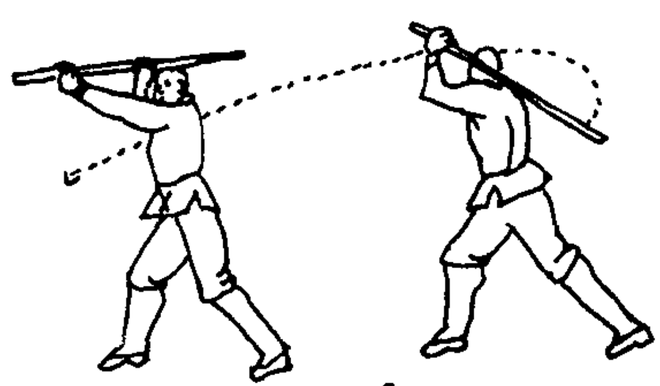
前接近右手，只要使棍頭近于對方胸間即可，或者向對方右肋外側空處扎去更妥。甲方的棚棍推撐，須使上步轉身與棚棍同時完成，兩手的移位要靈活，棚棍要有力。

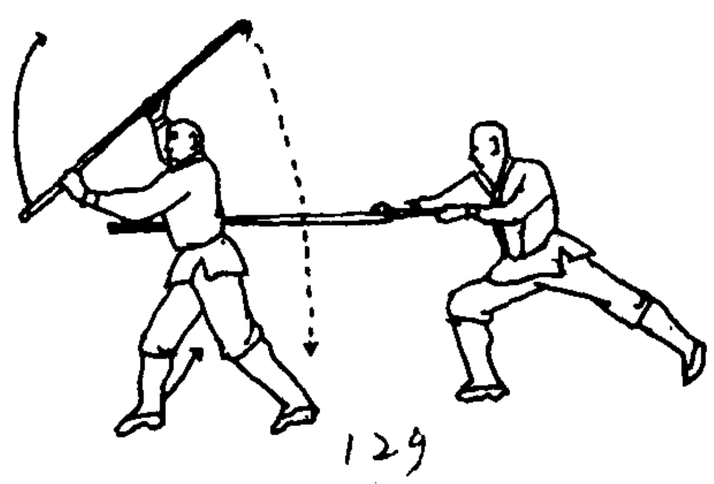
(五九)乙掄棍攔掃，甲提步下插

動作分解:

1.乙方，趁甲方將棍崩開之勢，兩手握住棍把屈肘由左向上將棍掄起，使棍頭從前向左、向後弧形繞環;兩腿隨之稍向上站起;與此同時，甲方右手屈肘伸向頭頂，使棍頭從上向北繞環;左手直臂抬向臉前，使棍根從下向南繞環;棍杆的南北方位不變，兩腿站起，身軀向右轉(圖128)。

2.乙方繼續將兩手高舉過頭，使棍頭從後向右、向前弧形繞環，掄臂用棍梢向甲方攔腰掃打，同時，兩腿仍成右弓箭步;眼視棍梢(圖129)。


128


129

3.甲方，左脚跟外展，身軀繼續右轉向北，右脚離地屈膝向身前提起，脚面綳平，脚尖朝下，同時，兩手使棍頭從北向下、棍根從南向上繞環，使棍在身前由乙方棍杆裏面向下插伸，將乙方棍杆截住，右手屈肘位于額前上方，右手屈肘位于腹前，兩手均滿握，虎口均朝下;眼視對方(圖130)。

要領說明:

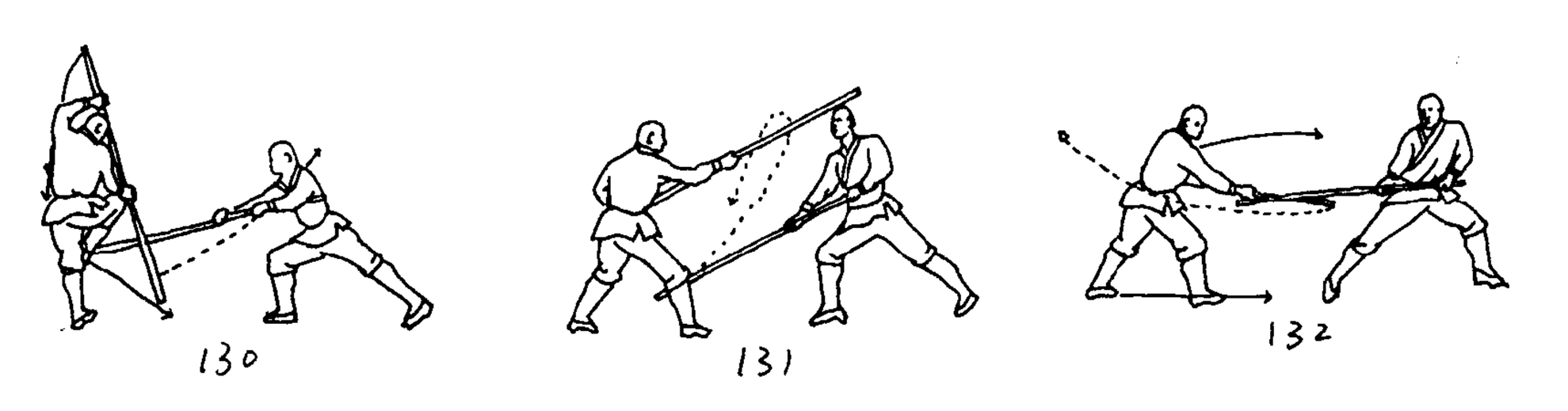
此動的擊打意義是，乙方的扎棍被甲方崩開之後即順兩臂向左擺動之勢將棍掄起去攔掃甲方的腰背；甲方則順棍向前棚出之勢由上向後倒插；雙方都是順棍勢而探取的進攻與防守。因之在運使中要擅于因勢利導、借勢發招，以柔順爲主。乙方掄棍掃打須注意棍走中盤，掃打要平；掄棍時，兩肩要松活，兩腕要甩勁。甲方下插須注意在轉身時棍頭棍根的方位不變，轉身最好帶有點仰身的意味；插棍時要使棍梢向前稍斜，不要垂直，形成坡狀來截擋乙方的掃打。

(六十)甲摑棍擊耳，乙磕棍格擋

動作分解：

1.甲方，身軀右轉向東，右脚向前上步，右腿屈膝，左腿伸直，成右弓箭步；同時，左手由上向左屈肘收抱于左腰側，手心靠身，使棍分從上偏左向後、向下弧形繞環，順勢移握第四握位近處；右手前伸，使棍頭從下偏右向前、向上弧形繞環，用棍梢由右向左摑打乙方左耳太陽穴，順勢移握第三、四握位之間；左手滿握；右手螺握，肘微屈；眼視棍梢(圖131)。

2.乙方，左手收向左腰側，手心靠身；右手捋着棍杆移握第三握位，手心朝上，屈肘旋臂用棍梢向上、由右向左磕打甲方棍杆，將甲方棍梢格開，手心翻轉朝下；同時，身軀左轉向南，右腿伸直，左腿屈膝，眼視棍梢(圖132)。



要領說明：

甲方摑打須使棍梢向乙方頭頂上方空處打去，不要直擊太陽穴，以免危險。乙方磕棍須用短促剛脆之勁將甲方棍磕開，不必做壓棍或纏拿的動作。

(六一)甲挾棍靠打，乙撑棍格擋

動作分解：

1.甲方，趁乙方磕棍之勢右手向右擺臂、屈肘收向右耳側，使棍頭從前向右向後弧形繞環，順勢移握第二握位；左手由左向前擺臂，使棍根從後向左、向前弧形繞環，順勢移握第三握位；同時，左脚向前上步，左腿屈膝，右腿伸直(圖133)。

2.上動未停，甲方繼續使右脚向前上步，右腿屈膝，左腿蹬直，成右弓箭步；同時，左手屈肘收于右腋下，使棍根從前向右、向後弧形繞環;右手越過頭頂，由左向前擺臂伸出，使棍頭從後向左、向前下方弧形繞環，身軀前探靠近乙方，腋下挾棍，用棍梢由左向右擊打乙方腿部;眼視棍梢(圖134)

3.乙方，身軀從右向後轉朝向北方，右脚隨之向東退步，兩腿屈膝半蹲成馬步;同時，右手捋着棍杆移握第二握位，左手移握第二、三握位之間，兩手持棍隨身轉動使棍根從左腰側向下伸出、棍頭向上竪起，用棍把向身前棚撑格擋甲方的擊打，兩臂屈肘環抱于身前，右手滿握位于額前，左手滿握位于胸前，右手手心朝左，左手手心朝右;眼視棍把(參看圖15)。

要領説明:

與第一段第三動相同(見第三勢)。

(六二)甲横把擊腿，乙提腿摑耳

動作分解:

與第一段第四動相同(參看圖16，17和18，19)。

(六五)甲挑把撩襠，乙馬步下截

動作分解:

與第一段第五動相同(參看圖20，21和22)。

(六四)甲蓋把劈頭，乙馬步架梁

動作分解:

與第一段第六動相同(參看圖23和24)。

(六五)甲剪棍擊腿，乙剪棍下格

動作分解:

與第一段第七動相同(參看圖25，26和27)。

(六六)甲攉棍擊耳，乙攉棍上格

動作分解:

與第一段第八動相同(參看圖28和29)。

(六七)乙弓步戳膝，甲櫓掛扎棍

動作分解:

與第一段第九動相同(參看圖30，31和32，33，34)。

(六八)乙櫓掛劈頭，甲拖棍架梁

動作分解:

與第一段第一〇動相同(參看圖35，36，37，38，39，40和41)。

第六段

(六九)甲剪棍擊腿，乙剪棍下格

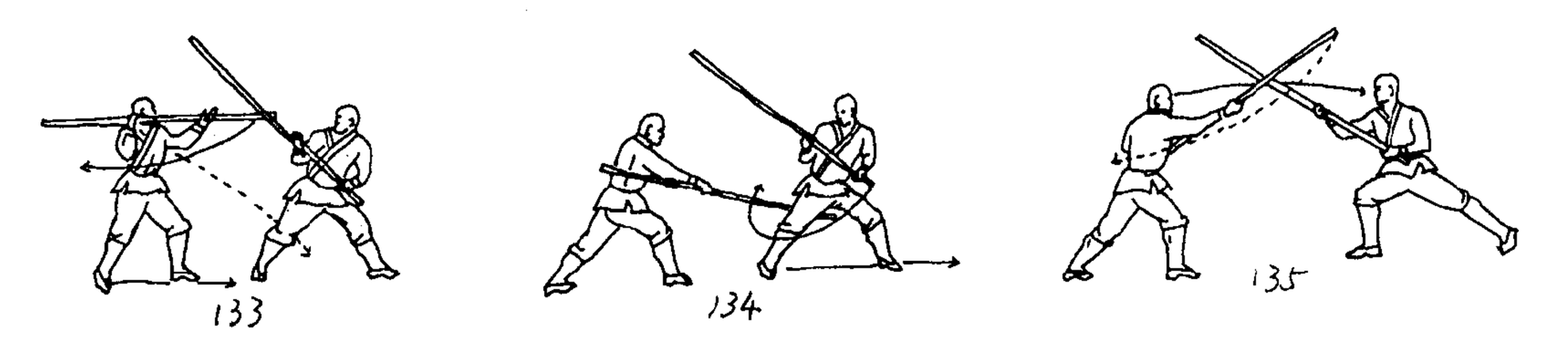
動作分解:

與第二段第一動相同(參看圖42，43和73)。

(七十)甲攉棍擊耳，乙攉棍上格

動作分解:

與第三段第二動相同(圖135)。



(七一)甲橫把擊耳，乙換手攔掃

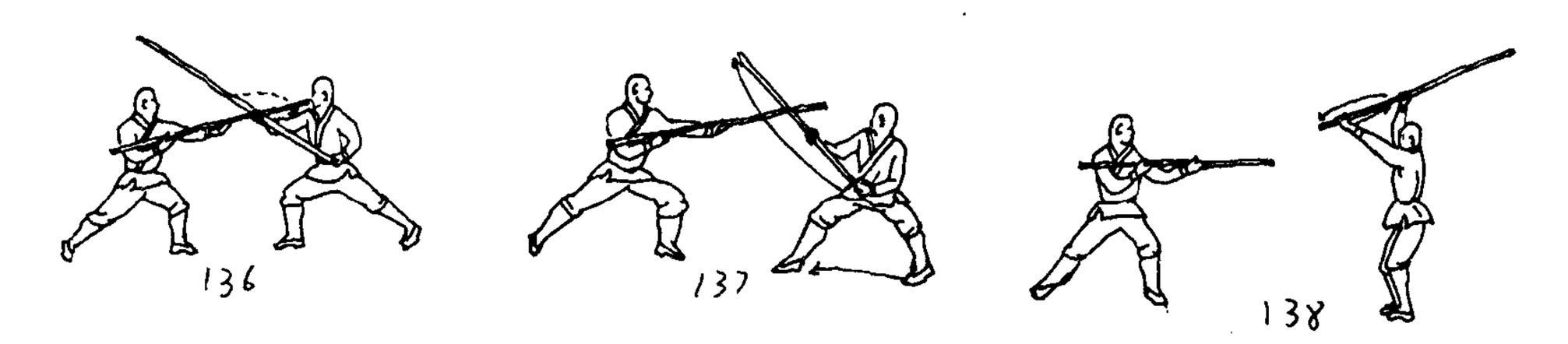
動作分解:

1.甲方，左手向後抽棍，右手移握第二握位，左脚向前上步，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓箭步;在上步的同時，右手使棍頭從前向右、向後弧形繞環，屈肘收于左胸前，鉗握，手心靠身，棍梢貼臂;左手則由左向前擺臂，使棍根從後向左、向前弧形繞環，順勢移握第三握位，用棍把向前橫擊乙方右耳太陽穴，鉗握，手心斜朝右下方，肘微屈;眼視棍把(圖136)。

2.乙方，身向後坐，左腿屈膝，閃身避開甲方的擊耳;同時，右手向右橫擺，左手伸向腹前，用棍梢將甲方棍把向外崩開，眼視甲方棍把(圖137)。

3.上動未停，乙方繼續使左脚向前與右脚并步，兩腿均屈膝;右手向右屈肘繞向頭頂，使棍頭向右、向後弧形盤旋;左手舉向額前上方，使棍根向左、向前弧形盤旋(圖138)。

4.上動未停，乙方使左手捋着棍杆向後移動握于第三、四握位之間，右手即放開棍杆向前移握第四握位近處，隨即兩手屈肘由左側落下，將棍貼靠于左腰



側;兩手均均滿握,左手手心朝上,右手手心朝下;眼視對方(圖139)。

5.上動未停,乙方繼續使右脚退步,右腿伸直,左腿屈膝,成左弓步箭步;右手屈肘收于左胸前,螺握,手心靠身,使棍根從前向右、向後弧形繞環;左手直臂前擺,順勢移握第三握位,螺握,手心朝右,使棍頭從後向左、向前弧形繞環,用棍梢由左向右掃打甲方腹部;眼視棍梢(圖140)。

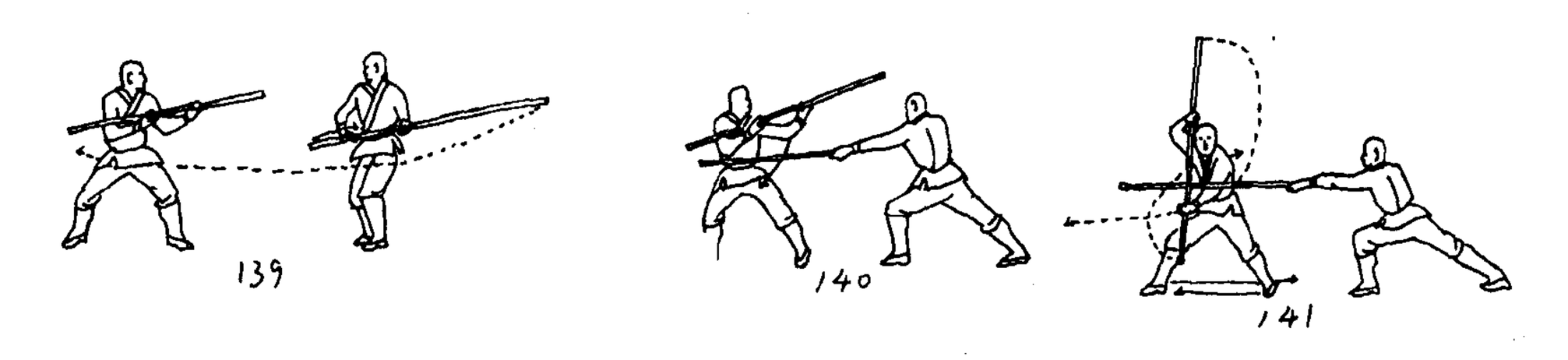
要領說明:

換手攔掃,在實用時的擊打意義是將對方棍把崩開後迅速換手掃打對方,因之換手、換步都須以最快的速度完成,要使對討棍把被崩開尚未反應的時候掃棍已經到了對方身上。

(七二)甲棚撐下掃,乙跳步騰身

動作分解:

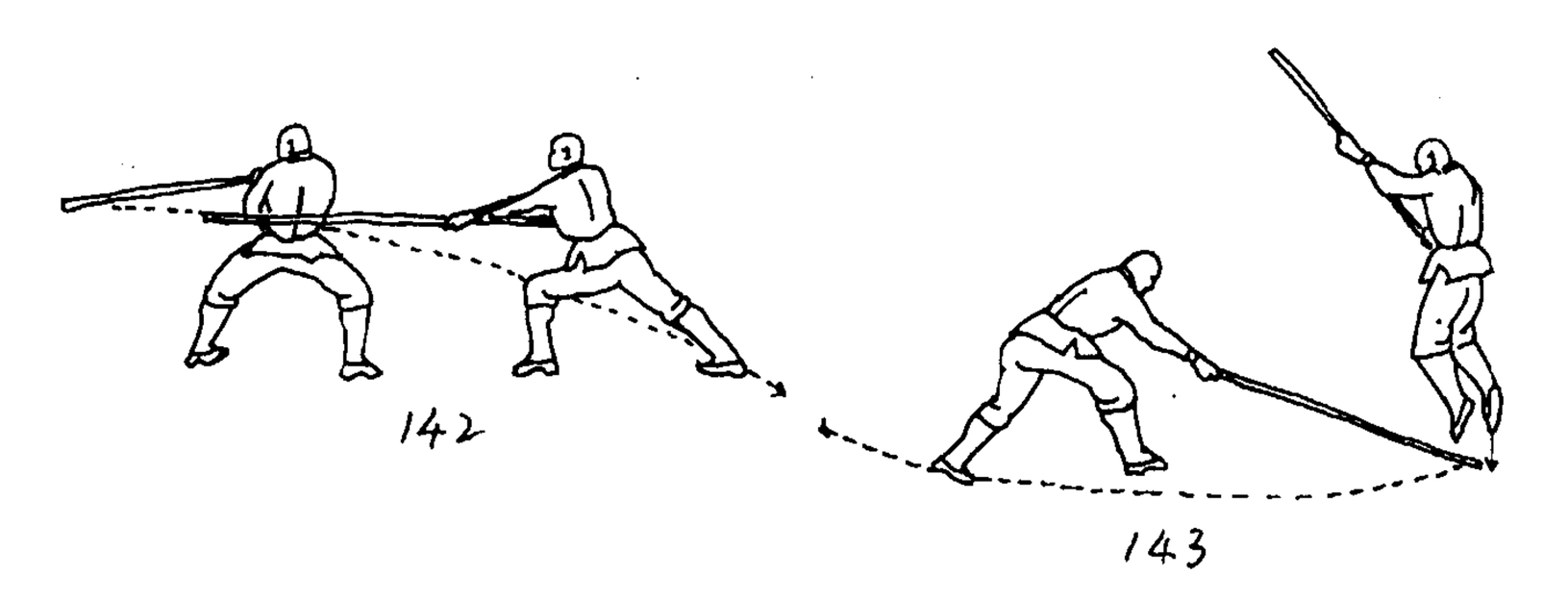
1.甲方,左手由左向下繞環、右手由臉前向上繞環、使棍根下垂,棍頭豎起,身軀右轉向南,兩腿屈膝成馬步;在轉身的同時,兩手隨身轉動,右手由額前上方、左手由左腰側一起向身前伸出,用棍杆將乙方棍杆向前崩開(圖141)。



2.上動未停,甲方右手將棍向上抽提,左手在下移握第四握位近處;隨即左手屈肘收向右腋下,使棍根從下向右弧形繞環;右手則屈肘收向左肩前,使棍頭從上

向左弧形繞環，順勢移握于左手接近處；兩臂在胸前上下相疊，右臂在上，左臂在下；在兩臂繞環相疊的同時，左脚向右脚處跨步，身軀從右向後轉，右脚隨後向左脚原先步位跨步，兩脚交換位置，兩腿屈膝下蹲；兩手持棍隨身轉動使棍頭從東經南繞向西方，眼視棍梢(圖142)。

3.上動未停，甲方繼續使身軀右轉向東，左腿伸直；兩手握住棍把隨轉身之勢使棍貼近地面從左向前、向右掃轉，掃打乙方兩腿，眼隨棍梢；乙方，立即蹬地跳起，身體騰空，避開甲方的掃打(圖143)。



4.上動未停，甲方隨掃棍慣性使棍頭掃向身後，乙方避過掃打後兩脚落地(圖144)。

要領說明：

1.甲方棚撐下掃，必須使棍的向前棚撐與轉身下掃連成一體，中間不能有所停歇；

2.下掃時，兩臂相疊、兩脚換步，身向後轉，都應在快速之中依次完成；掃打對方兩腿，擊打部位在脛骨下端接近踝關節處；在雙人對打時，掃打可以使棍梢貼着地面掃轉；掃打時還須注意隨着棍的轉動右臂應作外旋、左臂應作內旋，旋臂轉腕使棍掃轉；

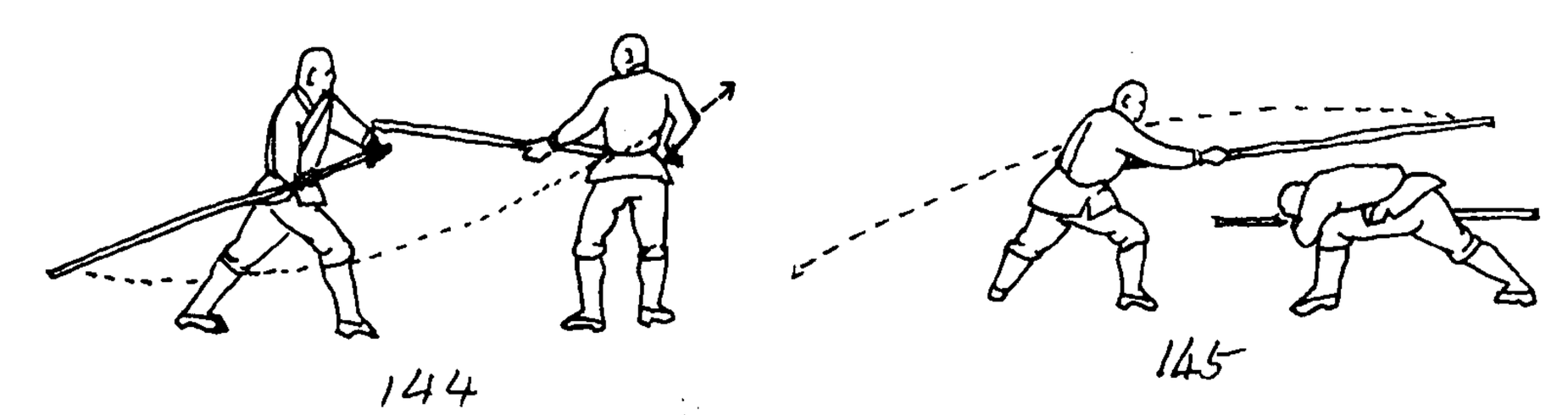
3.乙方跳步騰身注意及時起跳，騰身時兩腿要屈膝向上提起，落地時要輕穩落向原處。

(七三)甲攔腰掃棍，乙俯身閃避

動作分解：

1.甲方，兩手由右向前擺臂，使棍頭離地從後向右、向前弧形繞環，用棍由右向左掃打乙方背部，眼視棍梢；乙方，立即使右脚伸向東方，右腿伸直，左腿屈膝，身軀邊向前俯下、邊向左轉，避開甲方的掃打(圖145)。

2.上動未停，甲方，順慣性使棍頭掃向身後着地，同時身軀也隨之左轉，眼隨



144　　145

棍梢;乙方則避過掃打後身軀直起,眼視對方(圖146)。

要領說明:

此動的掃打是攔腰掃打乙方的背部,練習時須注意部位的准確。爲了避免傷害事故,掃打時寧可打高不可打低,打低了乙方無法閃避,容移受傷。另外,此動應緊接在前動下掃的後面連續進行,中間不可停頓。

(七四)甲單手劈棍,乙弓步架梁

動作分解:

甲方,左手放開棍杆,手心朝上,拇指張開,在棍杆的下面貼着棍杆向棍梢一端滑動托于第三握位處;右手在左手向前滑動時將棍把抽回于小腹右側;隨即兩手將棍由身前向上托起,身軀右轉向東,右腿屈膝,左腿伸直,成右弓箭步;左手離開棍杆直臂後舉,右手握住棍把由上向前甩臂,使棍頭從後向上、向前弧形繞環,用棍梢由上向下劈打乙方頭頂,眼視棍梢;乙方,立即使右手向後抽棍;左手移握第二握位,右手隨之移握第三握位,兩手持棍上舉,用棍杆中間向上將甲方棍杆架住,兩腿成左弓箭步,眼視棍杆(圖147)。

要領說明:

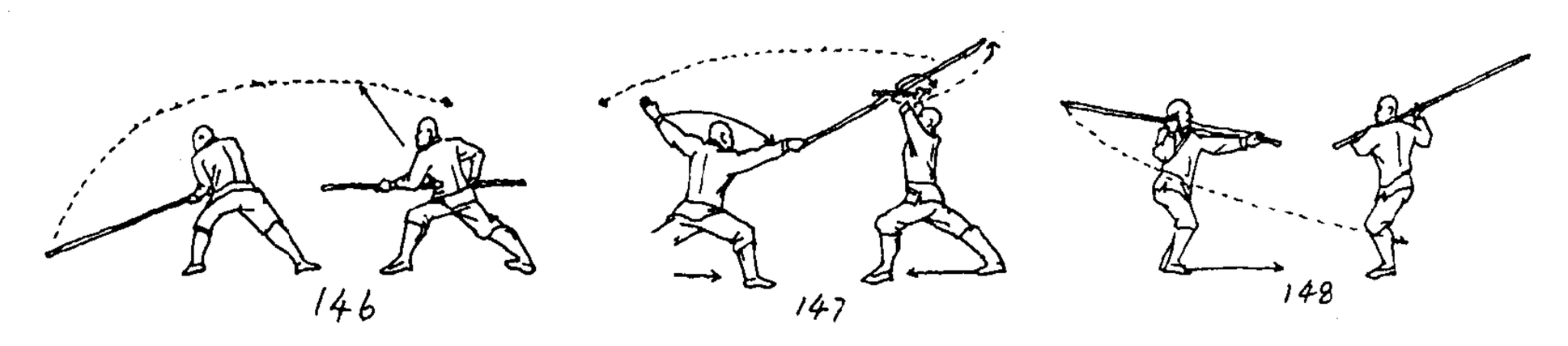
單手劈棍,又稱"單殺手",是遠距離擊打的一種棍法。兩手將棍向上托起時,實際是右手握牢棍把,左手將棍向上拋起,隨拋起之勢右手向乙方甩臂劈打;絕不能做成將棍托起稍歇再甩臂劈打,一定要在托中帶拋,將棍拋起。

(七五)甲剪棍擊腿,乙剪棍下落

動作分解:

1.甲方,左脚向前屈膝與右脚并步;左手由左向前握住右手後面的棍把後端;右手由前向上屈肘收于右肩處,使棍頭從前向上,向後弧形繞環,順勢移握第二、三握位之間,眼視對方,與此同時,乙方,右脚向前屈膝與左脚并步,兩手使棍根從右向前、棍頭從左向後弧形盤旋;隨即,左手放開棍梢伸向額前移握第四握位

近處，右手屈肘收至右耳側旁;兩手均爲滿握，虎口均朝後;眼視對方(圖148)。



2.上動未停，甲方，右脚向前上步，右腿屈膝，左腿伸直，成右弓箭步;左手向左屈肘收抱一地左肋處，滿握，手心靠身，使棍根從前向左、向後弧形繞環;右手直臂向右後垂下、由右向前擺臂，使棍頭從後向下、向右、向前弧形繞環，用棍梢剪擊乙方左腿外側，順勢移握第二、三握位之間，螺握，手心斜朝左上方，眼視乙方左腿(圖149)。

3.乙方，左脚向後退步，左腿伸直，右腿屈膝，成右弓箭步;左手由前向左屈肘收抱于左肋處，滿握，手心靠身，使棍根從前向左、向後弧形繞環;右手直臂向後斜下垂、由右向前擺臂，使棍頭從後向下、向右、向前弧形繞環，用棍梢由外向裏剪格甲方的棍要杆，順勢移握第二、三握位之間，螺握，手心斜朝左上方;眼視棍梢;雙方兩棍在下成十字交叉(參看圖27)。

要領說明:

與前述“剪棍擊腿”和“剪棍下格”相同(見第一二勢)。

(七六)甲擢棍擊耳，乙擢棍上格

動作分解:

與第一段第八動相同(參看圖28和29)。

(七七)乙弓步戳膝，甲櫓桂扎根

動作分解:

與第一段第九動相同(參看圖30，32和32，33，34)。

(七八)乙櫓掛劈頭，甲拖棍架梁

動作分解:

與第一段第一〇動相，(參看圖35，36，37，38，39，40,41)。

第七段

(七九)甲剪棍擊腿，乙剪棍下格

動作分解:

與第二段第一動相同(參看圖42，43和73)。

(八十)甲攉棍擊耳，乙攉棍上格

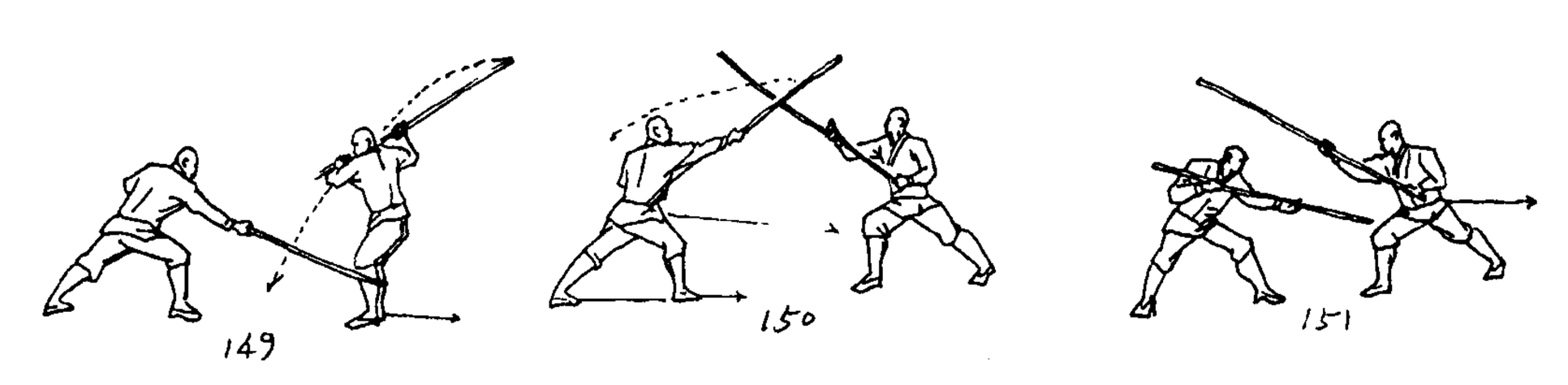
動作分解:

與第三段第二動相同(圖150)。

(八一)甲搗把擊膝，乙提攔搗把

動作分解:

1.甲方，右手直臂上舉，使棍頭從前向上弧形繞環，順勢移握第二握位;左脚隨之向前上步，左腿屈膝，右腿伸直，成左弓箭步;在成弓箭步的同時，左手前伸，右手屈肘經右耳側收于胸前，使棍頭從上向後弧形繞環，將棍杆由左手松握中向前下方捅伸，用棍根搗擊乙方右膝蓋，順勢使左手移握第三握位;兩手均爲鉗握，眼視乙方右膝(圖151)。



2.乙方，右脚向後退步，右腿伸直，左腿屈膝，避脫甲方的搗膝;同時，左手向後伸將棍抽拉，使右手移握第二握位;隨即右手屈肘收于胸前，使棍把由左手松握中向後下方捅出，讓左手移握第三握位;眼視甲方棍把(圖152)。

3.上動未停，乙方左手由左向前擺臂，使棍根從後向左偏下、向前弧形繞環，用棍把由外向裏攔截甲方棍把，將甲方棍把向右磕開;同時，身軀微向右轉，右手移向右肩前，左手屈肘，將棍在磕打中向上提起;左脚隨之離地屈膝提于右腿前，脚面綳平，脚尖朝下;眼視棍把(圖153)。

要領說明:

1.搗把擊膝，爲了安全起見，甲方應使棍把偏向乙方右膝外側空處，乙方應

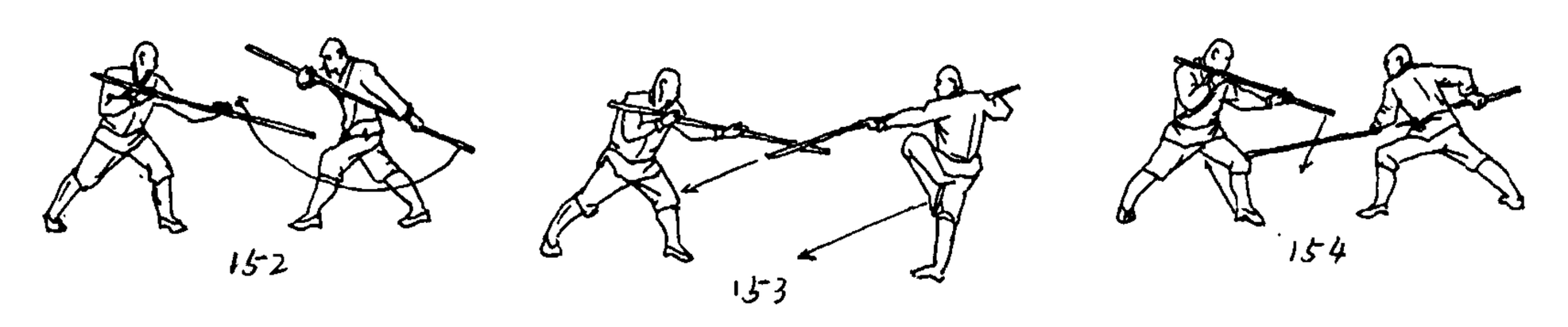
使棍把偏向甲方左膝內側空處;并且兩手還須帶住棍杆,不要過分前伸;

2.提攔,必須使棍把從外向裏擺蕩,一面擺蕩,一面提起,在攔截磕打之中向上提棍。

(八二)甲提攔搗面,乙磕棍格擋

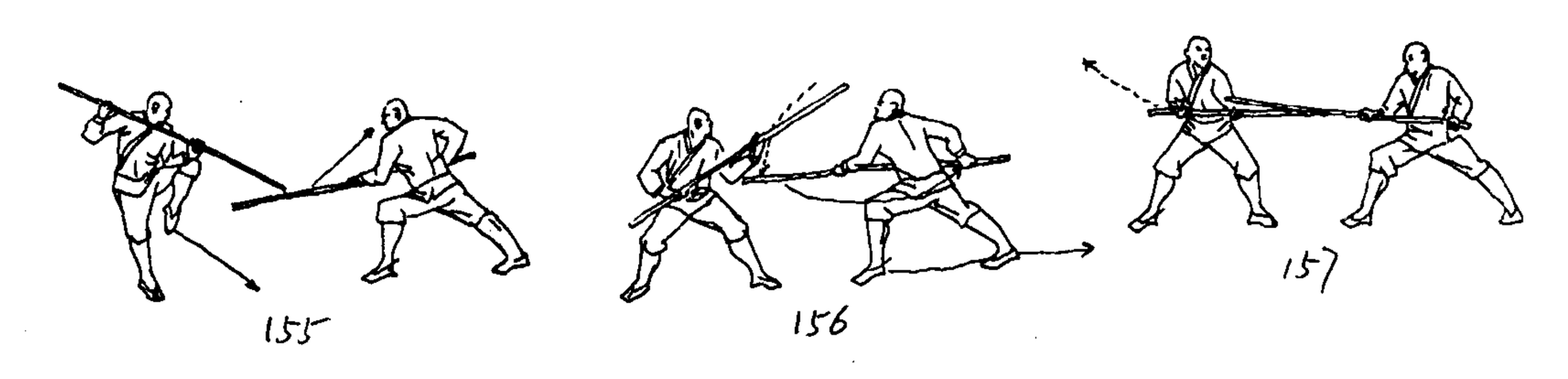
動作分解:

1.甲方,左手由左向前擺臂,使棍根從左向前下方弧形繞環,用棍把由外向裏攔截乙方棍把,將乙方棍把向右磕開;同時,身軀微向右轉,右手移向右肩外,左手屈肘收向左肩前,將棍在磕打中向上提起;左脚隨之離地屈膝提于右腿前,脚在綳平,脚尖朝下;眼視棍把(圖154)。



2.上動未停,甲方左脚向前落步,左手向前,右手收向右腰側,用棍根向前搗擊乙方臉部,眼視乙方臉面(圖155)。

3.乙方,右手向右後方伸出將棍抽拉,使左手移握第四握位近處;隨即左手屈肘收于左腰側,使棍梢由右手松握中捅出,讓右手移握第二、三握位之間;然後,左脚向後退步,右手由後向上經右耳側向前偏左屈肘繞下,使棍頭從後向上、向前、偏左弧形繞環,用棍梢磕打甲方棍把;眼視甲方棍把(圖156)。



要領說明:

與前述的提攔、搗把、磕棍等動作相同。

(八三)甲挾棍靠打,乙撐棍格擋

動作分解:

1.甲方,趁乙方磕棍之勢右手屈肘舉向右耳側,將棍舉起(圖157)。

2.上動未停,甲方繼續使右脚向前上步,右腿屈膝,左腿蹬直,成右弓箭步;同時,左手向右屈肘收于右腋下,使棍根從前向右、向後弧形繞環,身軀前越過頭頂,由左向前擺臂直伸,使棍頭從後向左、向前下方弧形繞環,身軀前探靠近乙方,腋下挾棍,用棍梢由左向右擊打乙方腿部;眼視棍梢(圖158)。

3.乙方,身軀從右向後轉朝北方,右脚隨之向東退步,兩腿屈膝半蹲成馬步;同時,左手向身後斜下方將棍拉帶,使右手移握第二握位屈肘滿握舉于額前;隨即左手移握第二、三握位之間,屈肘滿握經左腰側與右手一起用棍把向前撐出格擋甲方的擊打,眼視棍把(參看圖15)。

要領說明:

與第一段第三動相同(見第三勢)。

(八四)甲橫把擊腿,乙提棍摑耳

動作分解:

與第一段第四動相同(參看圖16,17和18,19)。

(八五)甲挑把撩襠,乙馬步下截

動作分解:

與第一段第五動相同(參看圖20,21和22)。

(八六)甲蓋把劈頭,乙馬步架梁

動作分解:

與第一段第六動相同(參看圖23和24)。

(八七)甲剪棍擊腿,乙剪棍下格

動作分解:

與第一段第七動相同(參看圖25,26和27)。

(八八)甲攉棍擊耳,乙攉棍上格

動作分解:

與第一段第八動相同(參看圖28和29)。

(八九)乙弓步戳膝,甲櫓掛扎棍

動作分解:

與第一段第九動相同(參看圖30,31,32,33,34)。

(九十)乙櫓掛劈頭，甲拖棍架梁

動作分解:

與第一段第一〇動相同(參看圖35，36，37，38，39，40，41)。

第八段

(九一)甲剪棍擊腿，乙剪棍下格

動作分解:

與第二段第一動相同(參看圖42，43和73)。

(九二)甲攉棍擊耳，乙攉棍上格

動作分解:

與第三段第二動相同(圖159)。

(九三)甲橫把擊耳，乙棚棍摑耳

動作分解:

與第三段第三動(參看圖70和71，72)。

(九四)甲疊棍壓打，乙掄棍劈肩

動作分解:

與第三段第四動相同(參看圖73，74和75和76)。

(九五)甲上棚下掃，乙跳步騰身

動作分解:

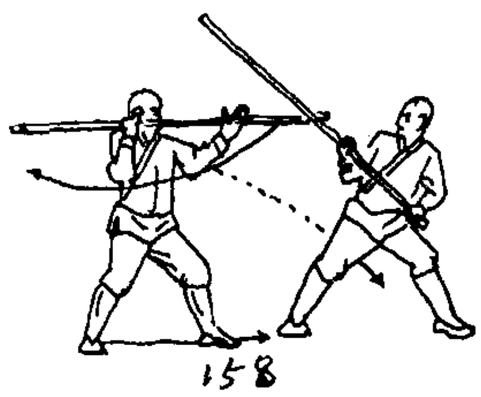
1.甲方，身向上起，兩手由胸前向額前上方屈肘舉起，用棍上架將乙方棍杆向上崩起，棍頭仍斜朝東北方，眼視對方(參看圖77)。

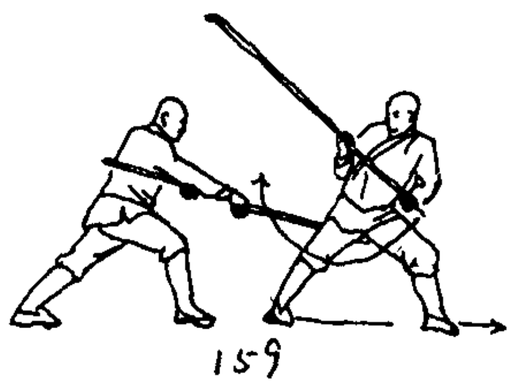
2.上動未停，甲方左脚向左橫跨半步，右脚向左脚靠攏，兩腿仍屈膝;兩手轉腕使棍根從右向前、棍頭從左向後在頭頂上方弧形盤旋，隨即兩手屈肘收于右肩前將棍從右肩外側落下(參看圖78)。

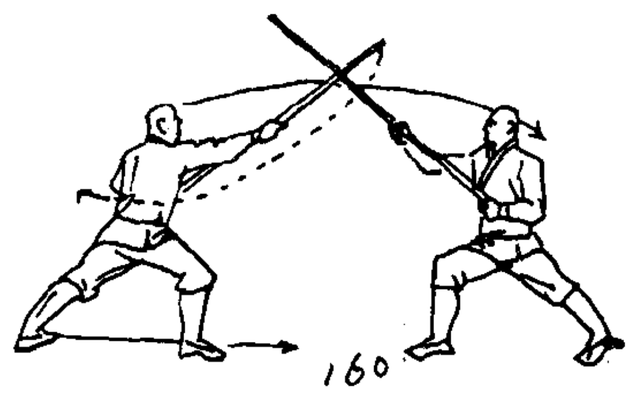
3.上動未停，甲方兩脚碾地，身體左轉向東，兩手由右向前擺伸，使棍頭貼近地面從向右、向前弧形繞環，用棍梢由右向左掃打乙方兩腿，眼視棍梢;乙方，立即兩脚蹬地跳起，身體騰空，兩手屈肘轉腕使棍頭從前向右、向後弧形繞環，將棍收靠于右臂外側，棍頭斜朝下(參看圖79)。

4.上動未停，甲方繼續使棍頭從前向左、向後弧形繞環，將棍掃向左側後方;兩手隨勢左臂外旋、右臂內旋，肘微屈;平舉胸前，眼視對方;乙方，此時兩脚落

地，屈膝并步，眼視對方(圖160)。


158


159


160

要領說明:

與第三段第五動相同(見第三〇勢)。

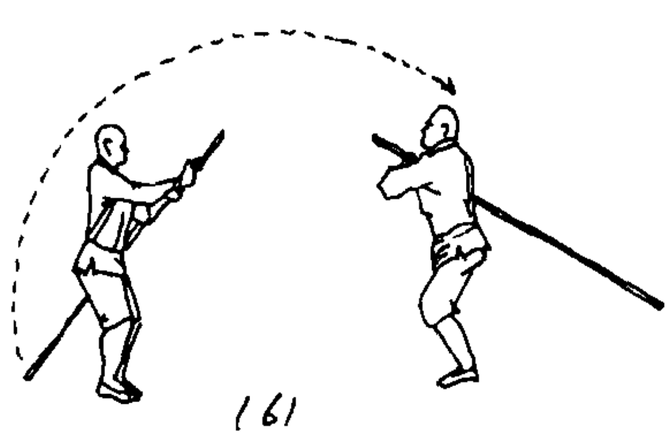
(九六)甲掄棍劈頭，乙削棍左攔

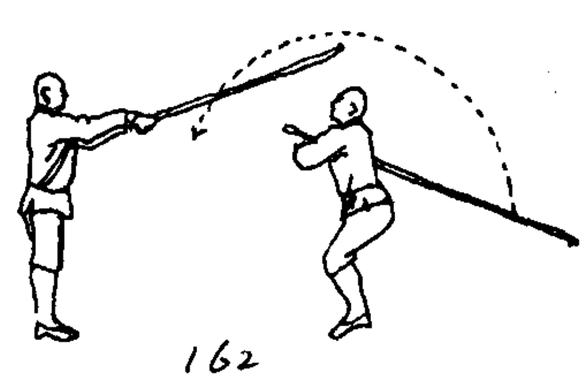
動作分解:

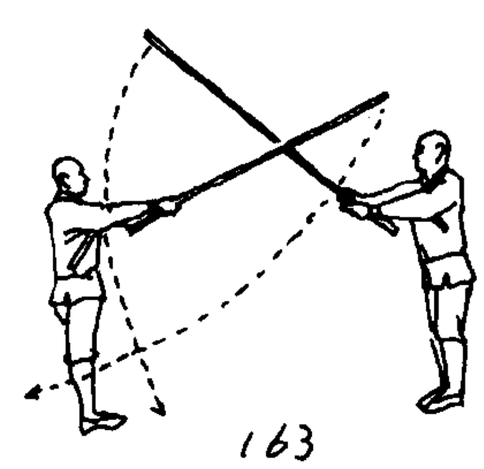
1.甲方，兩腿站起，兩手前伸，使棍頭從後向上、向前弧形繞環，用棍梢由上向下直劈乙方頭頂;兩手螺握，眼視棍梢(圖161)。

2.乙方，兩腿站起，兩手在胸前旋臂轉腕，使棍頭從身後下方向後、向上、偏左弧形繞環，用棍杆中間由上向前偏左斜削甲方棍杆，將甲方棍杆向外攔開;眼視甲方棍杆(圖162)。

3.上動未停，乙方繼續使棍頭從上向前、偏左弧形繞環，用棍杆貼着甲方棍杆向前、向下、偏左削擊甲方兩手;與此同時，甲方立即使右臂外旋、左臂內旋，兩手屈肘將棍把由乙方棍杆裏面向上提起，使棍頭從前向下、偏右弧形繞環下垂，讓乙方棍杆順勢滑落，化脫乙方的削擊(圖163)。


161


162


163

要領說明:

與第三段第六動相同(見第三一勢)。

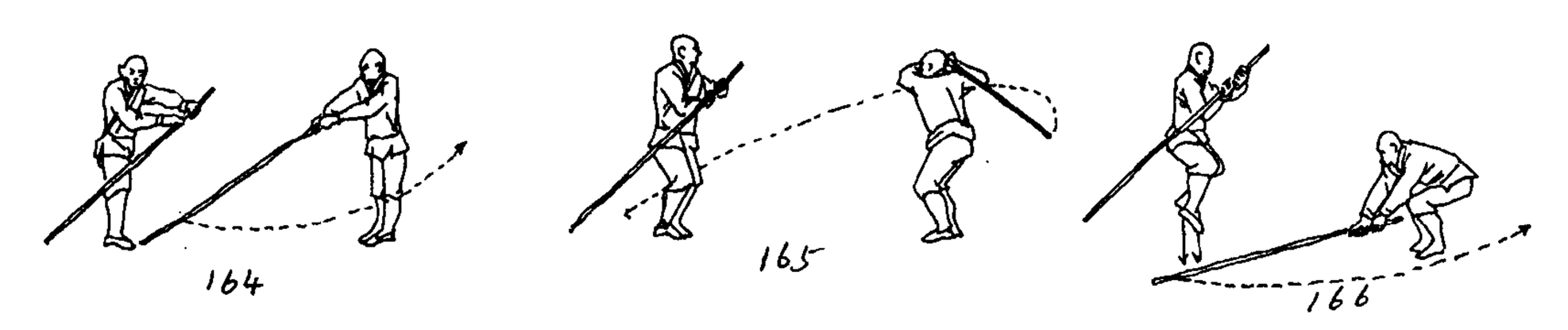
(九七)乙掄棍下掃,甲跳步騰身

動作分解:

1.前動未停,乙方繼續使棍頭從前向左、向右弧形繞環,旋臂屈肘轉腕上舉將棍掄起,眼視甲方兩腿下方(圖164)。

2.上動未停,乙方兩腿屈膝下蹲,兩手由右向前擺臂,使棍頭從後向右、貼近地面向前弧形繞環,用棍梢由右向左掃打甲方兩腿,眼視棍梢;甲方,立即兩脚蹬地跳起,身體騰空,兩手將棍收靠于右臂外側,棍頭斜朝下(圖165)。

3.上動未停,乙方繼續使棍頭從前向左、向後弧形繞環,將棍掃向左側後方;兩手隨勢左臂外旋、右臂内旋,兩腿向上站起,眼視對方;甲方,此時兩脚落地,屈膝并步,眼視對方(圖166)。



要領說明:

與前述相同(見第三一勢)。

(九八)乙掄棍劈頭,甲削攔下掃

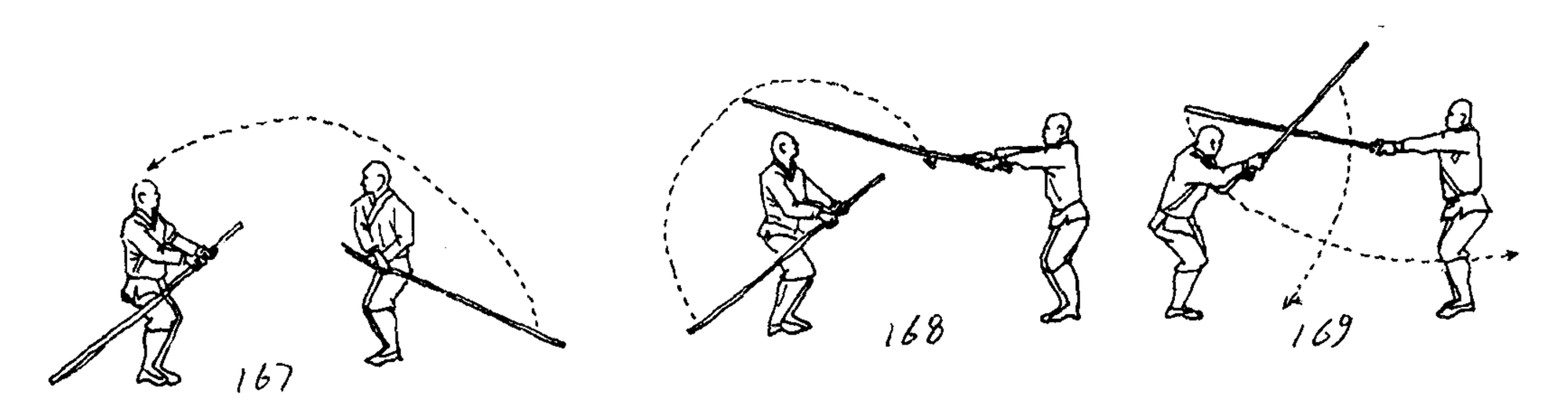
動作分解:

1.乙方,兩手前伸,使棍頭從後向上、向前弧形繞環,用棍梢由上向下直劈甲方頭頂;兩手螺握,眼視棍梢(圖167)。

2.甲方,兩手在胸前旋臂轉腕,使棍頭從身後下方向後、向上、偏左弧形繞環,用棍杆中間由上向前偏左斜削乙方棍杆,將乙方棍杆向外攔開;眼視乙方棍杆(圖168)。

3.上動未停,甲方繼續使棍頭從上向前、偏左弧形繞環,用棍杆貼着乙方棍杆向前、向下、偏左削擊乙方兩手;與此同時,乙方立即使右臂外旋、左臂内旋,兩手屈肘將棍把由甲方棍杆裏面向上提起,使棍頭向下、偏右弧形繞環下垂,讓甲方棍杆順勢滑落,化脱甲方的削擊(圖169)。

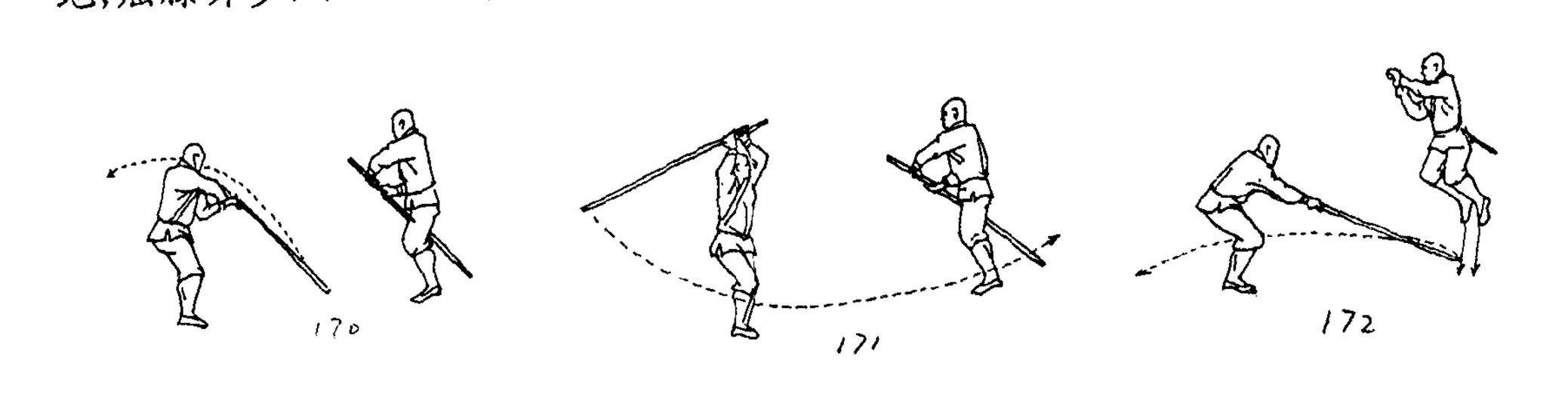
4.上動未停,甲方繼續使棍頭從前向左、向後弧形繞環,旋臂屈肘轉腕上舉



將棍掄起，眼視乙方兩腿下方(圖170)。

5.上動未停，甲方兩腿屈膝下蹲，兩手由右向前擺臂，使棍頭從後向右、貼近地面向前弧形繞環，用棍梢由右向左掃打乙方兩腿，眼視棍梢；乙方，立即兩脚蹬地跳起，身體騰空，兩手將棍收靠于右臂外側，棍頭斜朝下(圖171)。

6.上動未停，甲方繼續使棍頭從前向左、向後弧形繞環，將棍掃向左側後方；兩手隨勢左臂外旋、右臂内旋，兩腿向上站起，眼視對方；乙方，此時兩脚落地，屈膝并步，眼視對方(圖172)。



7.乙方，兩腿直起，兩手前伸，使棍頭從後向上、向前弧形繞環，用棍梢由上向下直劈甲方頭頂；兩手螺握，眼視棍梢(參看圖87)。

要領説明：

與前述相同。

(九九)甲削棍右攔，乙掄棍劈頭

動作分解：

與第三段第六動相同(參看圖88，89和90)。

(一〇〇)甲削棍左攔，乙掄棍劈頭

動作分解：

與第三段第六動相同(參看圖88,89和90)。

(一〇一)甲揭棚挾靠,乙撑棍格擋

動作分解:

一第三段第八動相同(參看圖94,95,96,14和15)。

(一〇二)甲横把擊腿,乙提棍摑耳

動作分解:

與第一段第四動相同(參看圖16,17和18,19)。

(一〇三)甲挑把撩襠乙馬步下截

動作分解:

與第一段第五動相同(參看圖20,21和22)。

(一〇四)甲蓋把劈頭,乙馬步架梁

動作分解:

與第一段第六動相同(參看圖23和24)。

(一〇五)甲剪棍擊腿,乙剪棍下格

動作分解:

與第一段第動相同(參看圖25,26和27)。

(一〇六)甲攉棍擊耳,乙攉棍上格

動作分解:

與第一段第八動相同(參看圖28和29)。

(一〇七)乙弓步戳膝,甲櫓掛扎棍

動作分解:

與第一段第九動相同(參看圖30,31和32,33和34)。

(一〇八)乙櫓掛劈頭,甲拖棍架梁

動作分解:

1.乙方,兩腿站起,左手屈肘向左肩上翻起,將棍把提向後上斜方,右手隨之臂外旋屈肘使手心朝上,棍頭下垂(參看圖35)。

2.上動未停,乙方繼續使左手前伸,右手由右腿外側向後帶回,用棍梢由前向後偏右將甲方棍杆向外掛開,兩手均爲鉗握;同時,右脚離地屈膝在身前提起,脚面綳平,脚尖朝下;眼視甲方棍梢(參看圖36)。

3.甲方,右脚向後退步,左手放開棍杆由右手後面移握于右手前面,手心朝上,虎口朝前,右手則將棍由左手松握之中向後抽回,屈肘收至右腰側,滿握,手心朝下,同時,身軀右轉向南,兩腿屈膝,重心偏右;左手在右手將棍向後抽抽拉時

移握第二、三握位之間，眼視對方；乙方隨之使右脚向前落步，右腿屈膝，左腿伸直，眼視對方(參看圖37)。

4.上動未停，甲方兩手拖棍，左脚邁過右脚向右跨跳，右脚蹬地跳起，拖棍後退；乙方則使左脚同前躍進，右脚蹬地跳起，持棍追擊(參看圖38)。

5.上動未停，甲方右脚向西落步，兩腿屈膝，重心偏右，兩手將棍横于腹前，眼視對方；乙方則使左脚向前落步，右腿屈膝，左腿伸直，兩手將棍從右側向上舉起，眼視對方(參看圖39)。

6.乙方，兩腿成右弓箭步，右手由上向前直伸使棍頭從後向上、向前弧形繞環，左手使棍根從前向下、向後弧形繞環，用棍梢劈打甲方頭頂，在棍梢向前臂打時，右手順棍前伸之勢移握第三、四握位之間，眼視棍梢(參看圖40)。

7.甲方，左脚尖和右脚跟一起外展，身軀左轉向東，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓箭步；同時，右手移握于第三、四握位之間，兩手直臂上舉用棍向上將乙方劈棍架住，眼視對方(圖173、174)。

要領説明：

與第一段第一〇動相同(見第十勢)

結束動作

(一)甲裏卷拿棍，乙閃身化脱

動作分解：

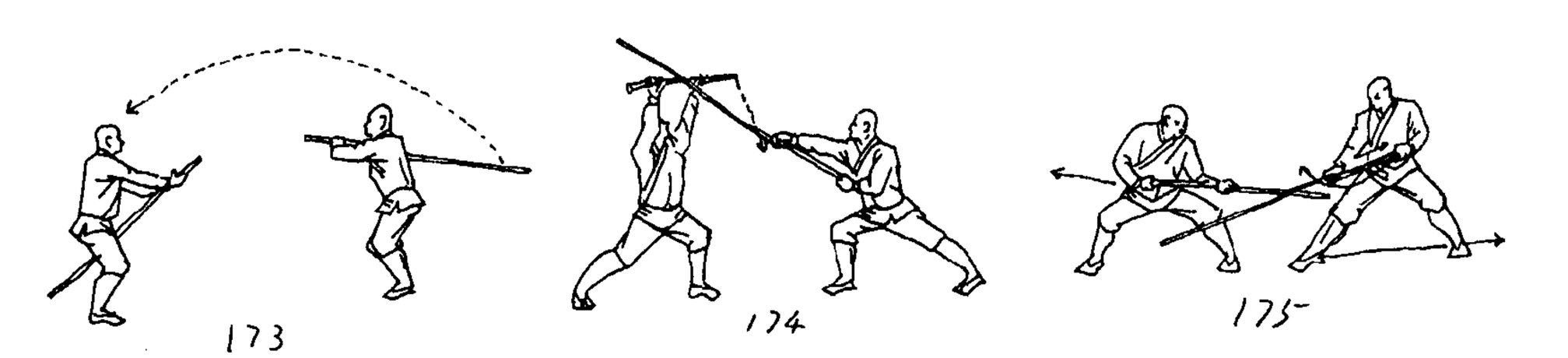
甲方，右手捋着棍把移握第四握位近處，臂外旋屈肘將棍把收抱于右腰側，滿握，轉腕使手心朝上；同時，左手臂内旋使棍頭從左向上、向前偏右弧形繞環，順勢移握第二、三握位之間，用棍梢卷着乙方棍杆由外向裏、向前偏右纏拿；在左手移位時，拇指微扣棍杆，其余四指張開，手心朝下，避開乙方棍杆的阻礙；身軀隨纏拿之勢向右轉，兩腿屈膝形成馬步狀態，重心稍偏右，眼視棍梢；與此同時，乙方重心後移，左腿屈膝，右腿伸直，身軀向左轉，順甲方裏卷拿棍之勢將棍主動落下，閃身化脱甲方的纏拿，眼視甲方棍梢(圖175)。

要領説明：

與前述“閃身卷拿”的動作相同(見第十二勢)。

(二)甲乙回身抽棍

動作分解：



甲方，右脚尖和左脚跟一起外展，身軀右轉向西，右腿屈膝，左腿伸直;右手臂内旋使手心朝下向身前伸出，將棍抽回;左手隨右手抽棍之勢移握第二握位屈肘收抱于左腰側，使棍把由右手松握之中向前伸出，眼視棍把前端;與此同時，乙方，右手捋着棍杆移握于左手近處，左手放開棍把向棍梢前面伸去，身軀右轉，右脚向東退步;隨即，右手將棍由右腰側旁向後抽回，左手移握第二握位屈肘收抱于左腰側，身軀隨之繼續右轉向東，右腿屈膝，左腿伸直，眼視棍把前端(圖176)。

要領説明:

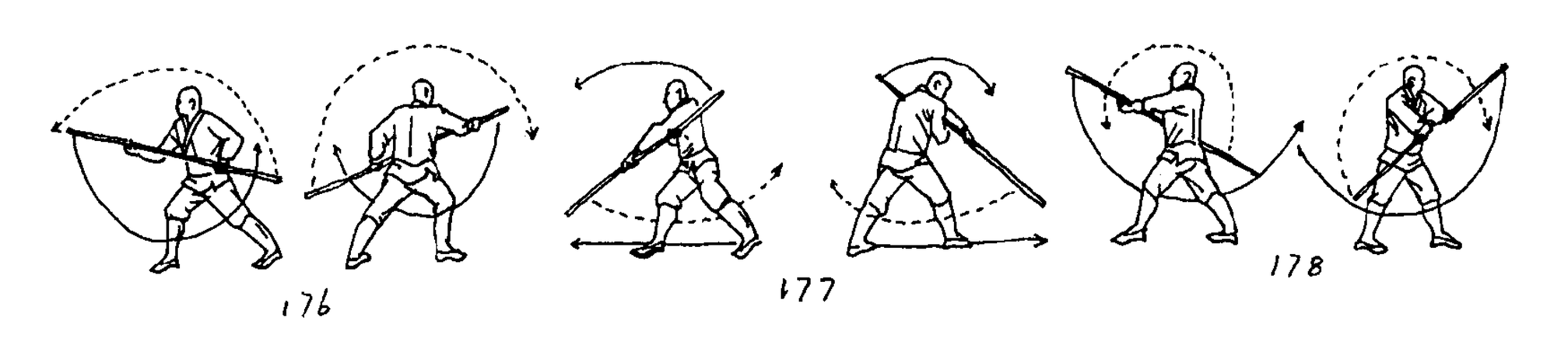
抽棍須注意兩手的移位，右手抽棍時使左手移握第二握位，左手屈肘收抱時使右手移握第三握位;要邊抽棍、邊移握位、邊轉身，抽棍與轉身的動作應在同一時間内一起完成。

(三)甲乙舞花獻把

動作分解:

1.甲方向西、乙方向東連上兩步，雙方均使右手由前向下屈肘收于左腋下，使棍根從前向下、經左腿外側向後弧形繞環，左手由左腰側向上經左耳側直臂前伸，使棍頭從後向上、向前弧形繞環(圖177)。

2.上動未停，甲乙雙方左脚向前上步，均使左手向下屈肘繼續棍頭從前向



下、經右腿外側向後弧形繞環;右手向上前伸繼續使棍根從後向上、向前弧形繞環(圖178)。

3.上動未停,左手由右肩外側向上經右耳側前伸,繼續使棍頭從後向上、向前弧形繞環,右手轉腕,繼續使棍根從前向下、經右腿外側向後弧形繞環;在棍根繞向身的同時,甲乙雙方均使左脚尖裏扣,身軀從右向後轉,兩腿屈膝,右脚以脚尖虛佔點地面,成右虛步;左手隨之屈肘收于左腰側,滿握,手心朝上,右手則向前伸出舉于胸前,鉗握,手心朝左,兩手將棍把向身前捅出,眼視對方(圖179)。

要領說明:

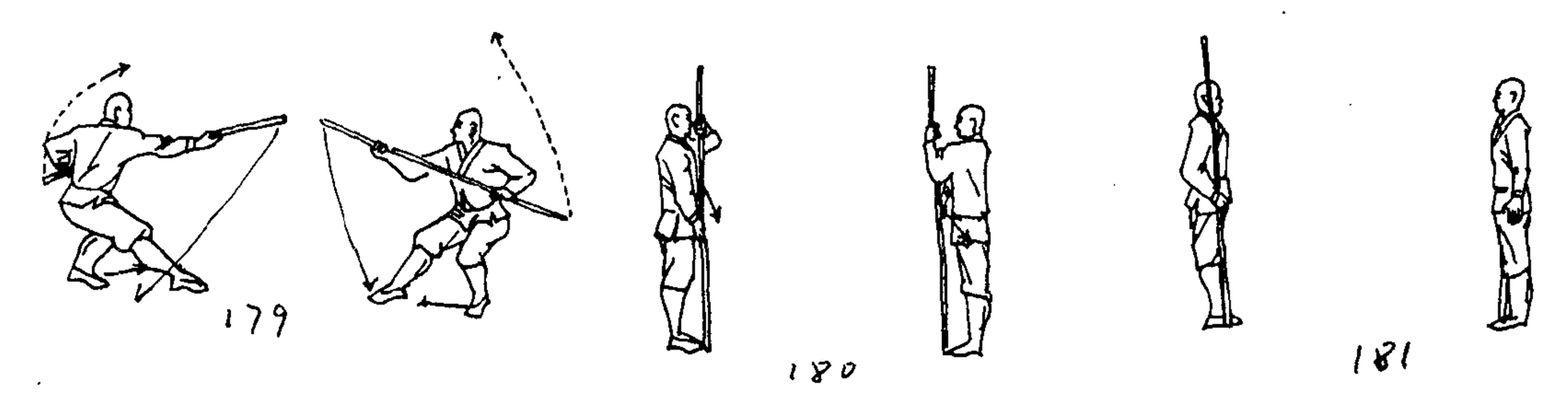
動作要連貫,舞花要貼身,旋轉要圓,速度要快,棍走立圓,不可偏斜,虛步獻把,左手臂呈外旋狀態,右手高與肩平,沉肩、直背、塌腰、斂臀,兩脚要虛實分明,重心落于左腿。

(四)甲乙收勢

動作分解:

1.甲乙雙方,右脚向前上步踏實,兩腿直起,左脚向前與右脚并步靠攏;同時,右手由前向下直臂收向右腿外側,左手由左腰側向上屈肘舉向臉前,兩手使棍根從前向下、棍頭從後向上弧環,將棍樹直(圖180)。

2.上動未停,右手鉗握,拇指靠身,將棍收靠于身體右側,棍根拄地;左手放開棍梢,五指由身前向下垂于左腿外側,手心貼靠于腿,掌指朝下;兩肘均微屈,眼視對方,持棍立正姿勢站好(圖181)。



要領說明:

頭正,肩沉,胸挺,背直,腰塌,腿靠攏,趾抓地,呼吸平穩,精神振作,心力不懈。

九、少林燒火棍

少林燒火棍是元末的燒火僧緊那羅所創編，原有十九勢，傳至明代，有智善禪師增編至二十五勢。其技法特點是：身隨手意，棍隨手出、或打或劈、運用自如，或根或梢，觸之即打，打則猛疾。進法多以戳、刺、攔打亦使棍根，打上亦以棍根，卧地多以掃打，視足多以搗擊，躍騰夾雜呵聲、此乃一呵三分力。燒火棍尤其在清代，很受衆僧歡迎，或老或少、或健或弱，都會練燒火棍、有湛清和尚增編爲三十九勢、傳至永祥和尚，又增編爲六十二式。此棍仍擬智善增編的二十五勢整理，公開于衆。供演練參考。

歌訣：

燒火棍法挪挪傳，二十五招鎮嵩山，出手韋馱獻杆勢，菩薩面前合十參，
仙人指路中平刺，立馬擋敵架山巒，鳳凰點頭傷足趾，馬步壓棍不可軟。
金鷄獨立避毒蛇，左右壓杆打兩邊，回頭劈棍回馬槍，烏龍騰攪起雲烟，
弓步壓杆似鑽勁，單岔甩鏢梭穿山，猿猴背棍探妖像，左右降妖風雙展，
大仙擺脚起旋風，火神攪海燒紅天，單岔砸劈卧牛石，老龍探海歸宫源，
翻雲掃霧亮天日，老虎伸腰撲人面，横掃千軍一棍勢，左右單岔打兩邊，
偷施單叉掃落葉，童子拜佛站佛前，韋馱合十拜觀音，霸王降旗搬師還，
招招勢勢層層秘，燒火棍法乃真言。

動作順序：預備勢，韋馱獻杆，仙人指路，立馬擋敵，鳳凰點頭，轉身舞花，馬步端棍，金鷄獨立，左右壓棍，黄風卷天，烏龍翻攪，中上刺勢，鹿倒彈蹄，轉身横掃，烏龍翹尾，轉身戳棍，撲步摔棍，魯班扛梁，鳳凰雙展翅，旋風脚，轉身戳棍，羅漢托槍，跳步砸棍，撲步摔棍，魯班扛梁，鳳凰雙展翅，旋風脚，轉身戳棍，羅漢托槍，跳步砸棍，老猴背棍，鐘馗藏劍，跳步挑棍，馬步壓棍，扭絲棍勢，大聖降妖，蓮花三槍，横掃千軍，立馬擋敵，僕步砸棍，翻身掃棍，八戒扛耙，背弓射雁，挪挪收兵，童子拜佛，收勢。

預備勢　兩足成八字并立，右手握棍，竪于右側，棍梢向上，左掌五指并攏，由外向内劃弧，屈肘亮于胸前，高與乳平，掌心向右，掌指向上，身胸挺直，目視前

方(圖1)。

(1)**韋馱獻杵**　在脚向前上半步，抬左脚向前上一步，落右脚前，脚跟離地，脚尖點地，兩腿微蹲成虛步，右手向下滑把，握棍提臂前推，棍梢向上，左掌由内向外劃弧，然後變拳抱于腰間，目視前方(圖2)。

(2)**仙人指路**　抬左脚，右脚爲軸向左轉90度，向左跳一步，右脚落左脚前一步，兩腿成右弓步，同時右手握棍由右向左平行横掃，然後挽半花，背于右臂後，棍梢斜向上，左拳變掌，向前推出，掌心向前，目視左掌(圖3)。

(3)**立馬擋敵**　左脚前上一步，抬右脚向右跳一步，抬左腿提膝，同時兩手握棍，由上向胸前平掃一周，然後兩手滑把，舉右臂，縮左把，斜棍撩梢，目視左側(圖4)。

(4)**鳳凰點頭**　落左脚，兩脚碾地，體右轉90度，兩腿成右弓步，同時兩手握棍，棍掄半舞花，然後向前打棍，目視前方(圖5)；

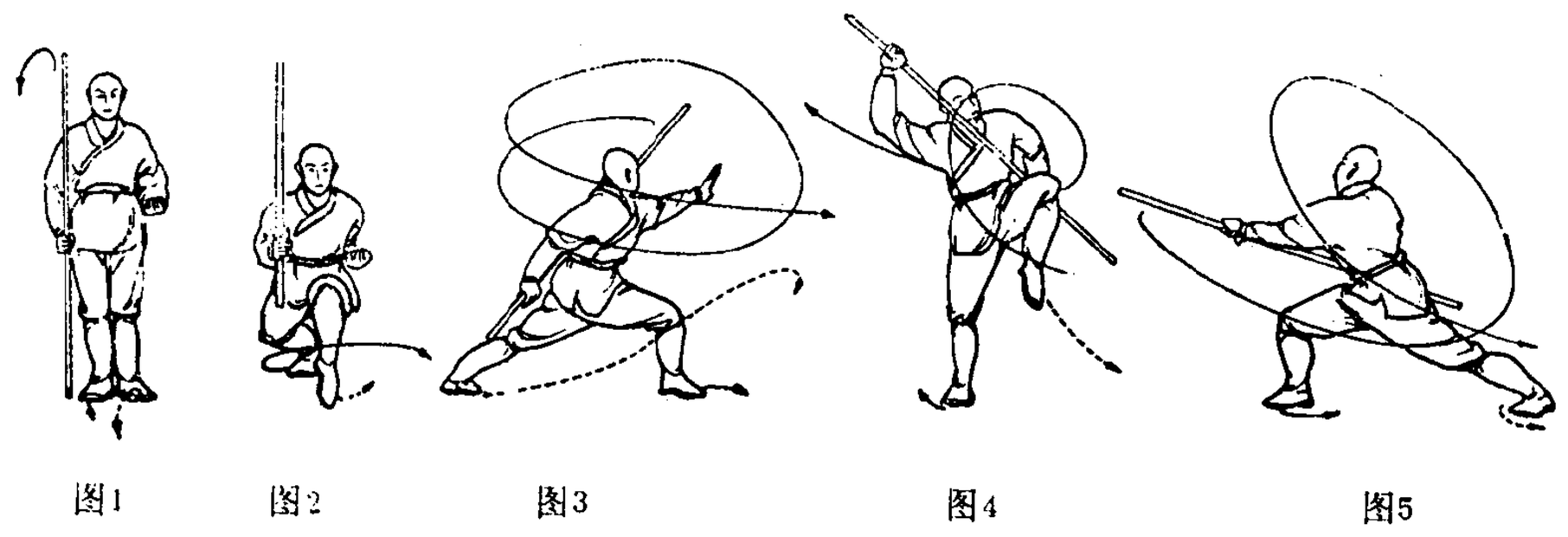


图1　图2　图3　图4　图5

隨即兩脚碾地，體左轉90度，同時兩手滑把，由右向左側下方點打，目視棍梢(圖6)。

(5)**轉身舞花**　兩脚碾地，體右轉90度，抬左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時兩手滑把，掄舞花(圖7)。

(6)**馬步端棍**　兩脚碾地，體右轉90度，兩腿屈膝半蹲成馬步，同時兩手握棍，掄半舞花，然後倒把，目視左側(圖8)。

(7)**金鷄獨立**　兩脚碾地，體左轉90度，收左腿提膝，同時掄舞花，然後托棍斜向上挑，目視棍梢(圖9)。

(8)**左右壓棍**　左脚下落右脚前一步，兩腿成左弓步，同時兩手倒把，掄舞花，然後握棍由上向下平壓，目視棍根(圖10)；

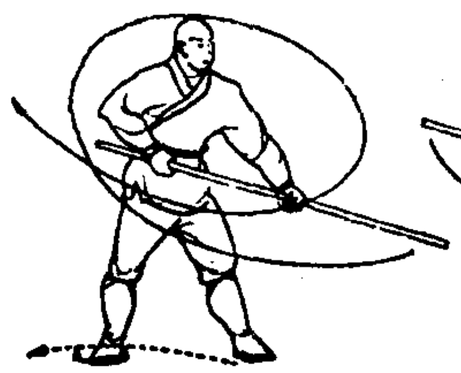


图6

图7

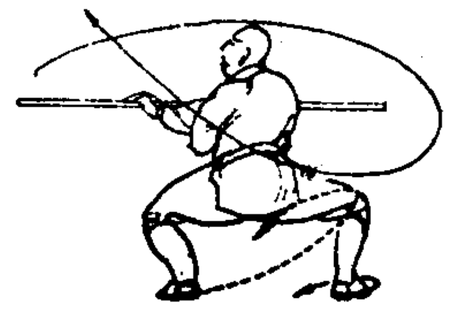


图8

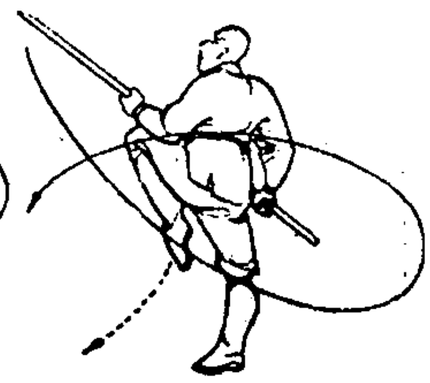


图9

隨即右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時掄順花，然後兩手握棍由右向左壓棍，目視棍根(圖11)。

(9)黃風卷天　兩脚向前踮跳一步，右脚立地，抬左腿向左側提膝，然後兩手倒把，以右脚爲軸，向左轉體270度，棍隨體左轉，繞頭由右向左旋掃(圖12)。

(10)烏龍騰攪　左脚向左前一步，兩脚碾地，體右轉90度，兩腿成右弓步，同時兩手倒把，掄舞花，然後握棍向前由右向左掃打，目視棍梢(圖13)。

图10

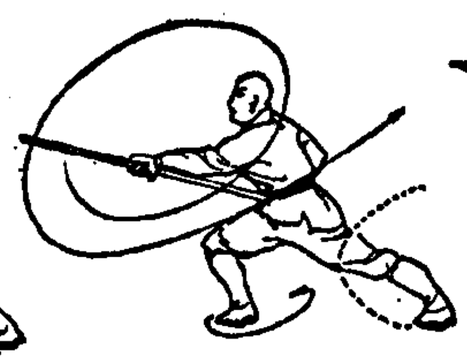


图11

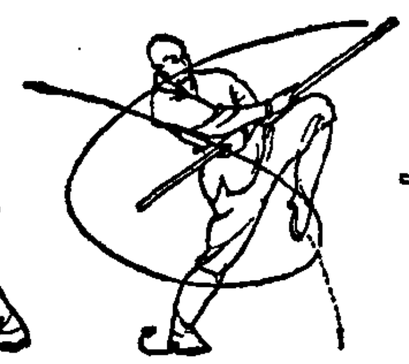


图12

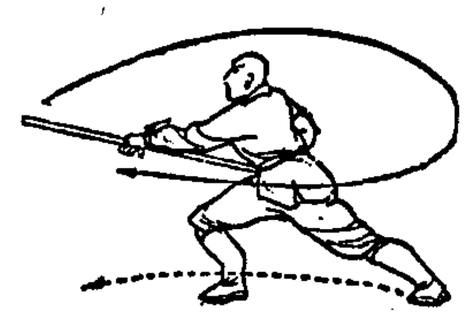


图13

(11)中上刺勢　左脚前上一步，成左弓步，同時兩手握棍，由前向後掄打，然後兩手握棍向前平刺，目視棍梢(圖14)。

(12)鹿倒彈蹄　兩脚碾地，右脚前上一步，向左轉體270度，兩腿成左弓步，同時兩手握棍由後向前往左掃一周，目視棍端(圖15)。

(13)烏龍翹尾　兩脚碾地，體右轉270度，兩腿成右弓步，同時兩手握棍向前平掃，然後伏上體向後翹棍，目視棍根(圖16)。

(14)**轉身戳棍**　兩脚碾地，體左轉90度，同時兩手換把，握棍由後隨身向前略上方戳，目視棍梢(圖17)。

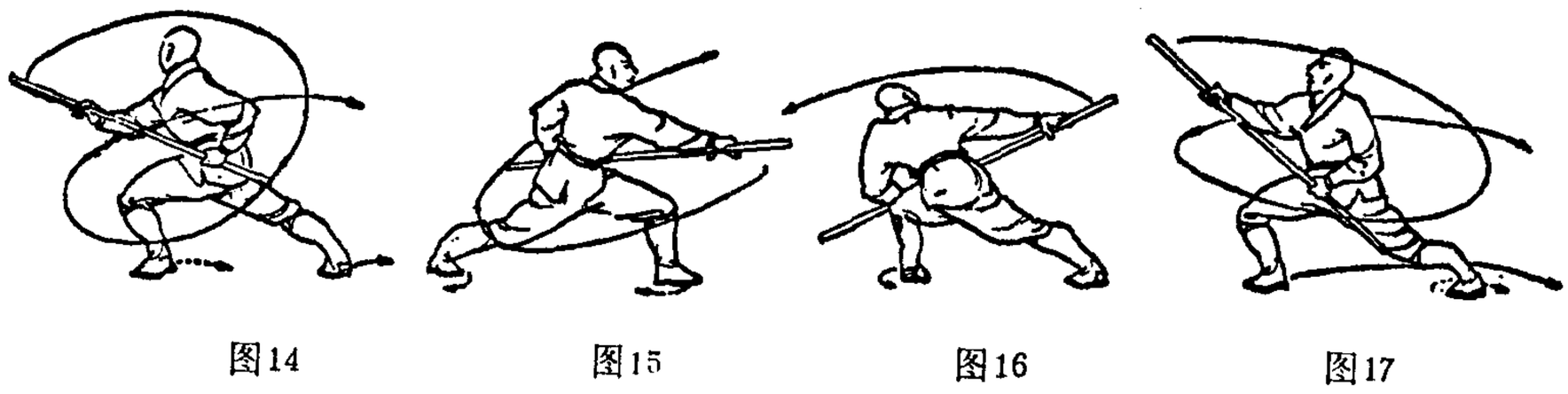


图14　图15　图16　图17

(15)**僕步摔棍**　抬右脚向後退一步，兩脚碾地，體右轉180度，左腿全蹲，右腿伸直，兩腿成右僕步，同時左手向上滑把掄舞花，然後左手松把，向左撩掌，右手握棍向左側前方劈打，目視棍梢(圖18)。

(16)**魯班扛梁**　收右脚，體向左轉90度，成左弓步，同時左手接棍，由右向前平掃，然後舉放于左肩上，目視前方(圖19)。

(17)**鳳凰雙展翅**　右脚前上一步，與左脚成并步，然後抬左腿向後上方高翹，上體前傾，同時左手松把，右手握棍向頭上雲旋，然後掄棍背于身後，左掌變拳，向前衝出(圖20)。

(18)**旋風脚**　左脚向後落一步，體向左轉，然後抬右脚向前向上旋擺，當全身騰空時，左手脱把，向前拍擊右脚内側，右手挽棍背于身後，目視右脚(圖21)。

图18　图19

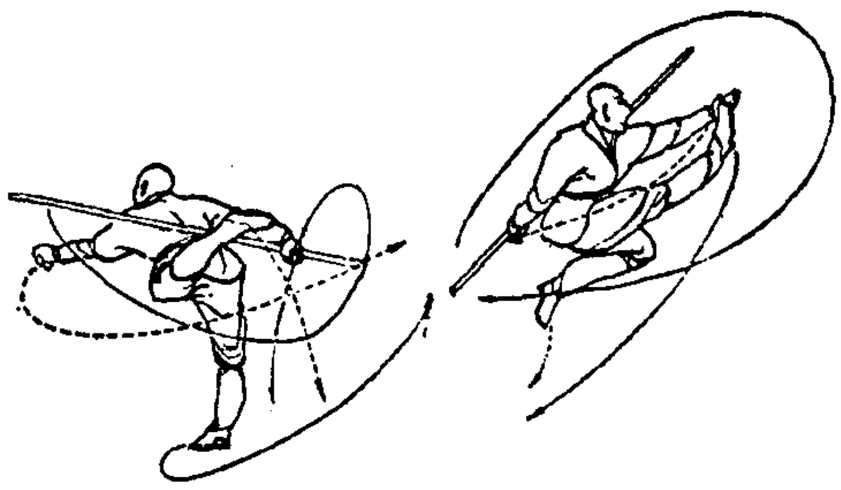


图20　图21

(19)**轉身戳棍**　右脚向後落一步，兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成右弓步，同時左手接棍，兩手握棍由左向右平掠，棍梢向前，目視前方(圖22)。

(20)**羅漢托槍**　左脚向前上一步，兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成叉步，兩腿全蹲成歇步，同時兩手倒把掄舞花，然後由左向右上方戳棍，目視左側(圖23)。

(21)**跳步砸棍**　起身，兩脚跳步向左轉體270度，落地後成左僕步，同時兩手握棍隨身繞頭雲旋，然後向左側前方劈打，目視棍梢(圖24)。

(22)**老猴背棍**　起身，右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時兩手倒把掄舞花，然後左手松把變拳，向前衝出，右手握棍，由前向後掄，背于右臂後，目視左手(圖25)。

图22　图23　图24　图25

(23)**鐘馗藏劍**　左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時右手握棍由前向後再反前掄棍，左手接把，掄半舞花，然後向後壓于右腋下，目視前方(圖26)。

(24)**跳步挑棍**　兩脚向前跳一步，落成左弓步，同時兩手倒把握棍，由後下方向前上方挑棍(圖27)。

馬步壓棍　右脚向前一步，兩脚碾地，體左轉90度，成馬步，同時兩手握棍，由前向後繞頭雲旋，然後向右側下方壓棍，目視棍根(圖28)

(26)**扭絲棍勢**　兩脚向左横跳一步，右脚再向左跳一步，左脚落于右脚左側一步，兩腿成馬步，同時兩手握棍向右側前下方由右向左連續絞棍(圖29、30)。

(27)**大聖降妖**　兩腿向前横跳一大步，落成右僕步，同時兩手倒把逆掄舞花，然後舉棍由左向右，由上向下劈打，目視右側棍端(圖31)。

(28)**蓮花三槍**　兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成左弓步，兩手握棍舞花，然後倒把向前略上方斜刺，目視前方(圖32);

隨即右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時兩手握棍，由前向後反前刺，棍根斜

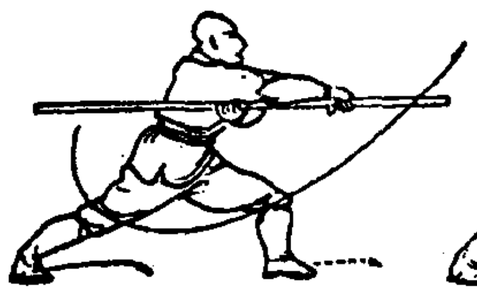


图26

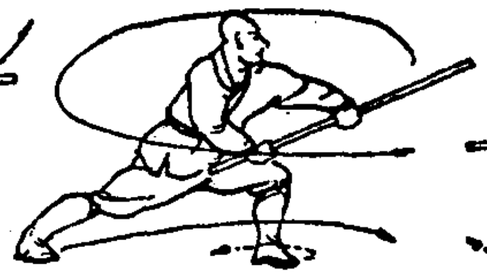


图27

图28

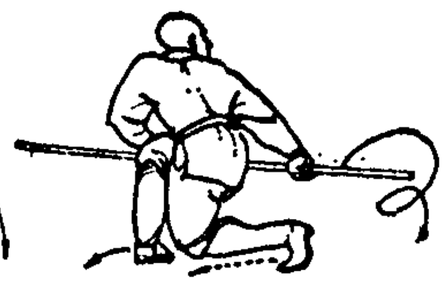


图29

向前，目視棍根(圖33);

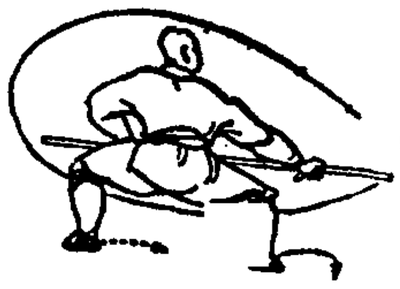


图30

图31

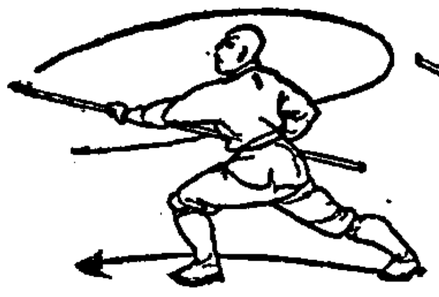


图32

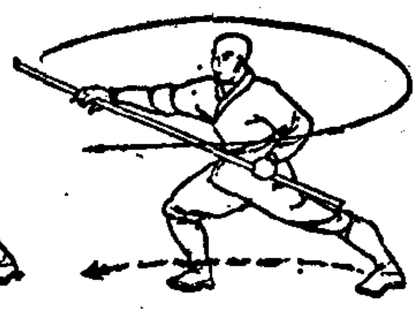


图33

而後左脚向前上一步，兩腿成左弓步，同時兩手倒把，由前向後反前刺，目視前方(圖34)。

(29)**橫掃千軍**　右脚前上一步，兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成左低弓步，同時左手松把，右手握棍由上向前下向内掃打，目視棍端(圖35)。

(30)**立馬擋敵**　起身，右脚前一步，左腿提膝，上體稍向後仰，左手接把，兩手握棍由前向後掄打，然後托棍舉右臂向左擺棍，目視左側(圖36)。

(31)**僕步砸棍**　左脚向左落地，體左轉90度。右脚前上一步，變成右僕步，同時兩手握棍掄舞花，然後左手松把，右手握棍由上向右下方劈棍，左拳抱于左腰間，目視右側(圖37)。

(32)**翻身掃棍**　起身，兩脚跳步，向左翻轉180度，落地後兩腿成左僕步，同時右手握棍隨身繞頭雲旋，然後左手接棍由右向左横掃，目視左側(圖38)。

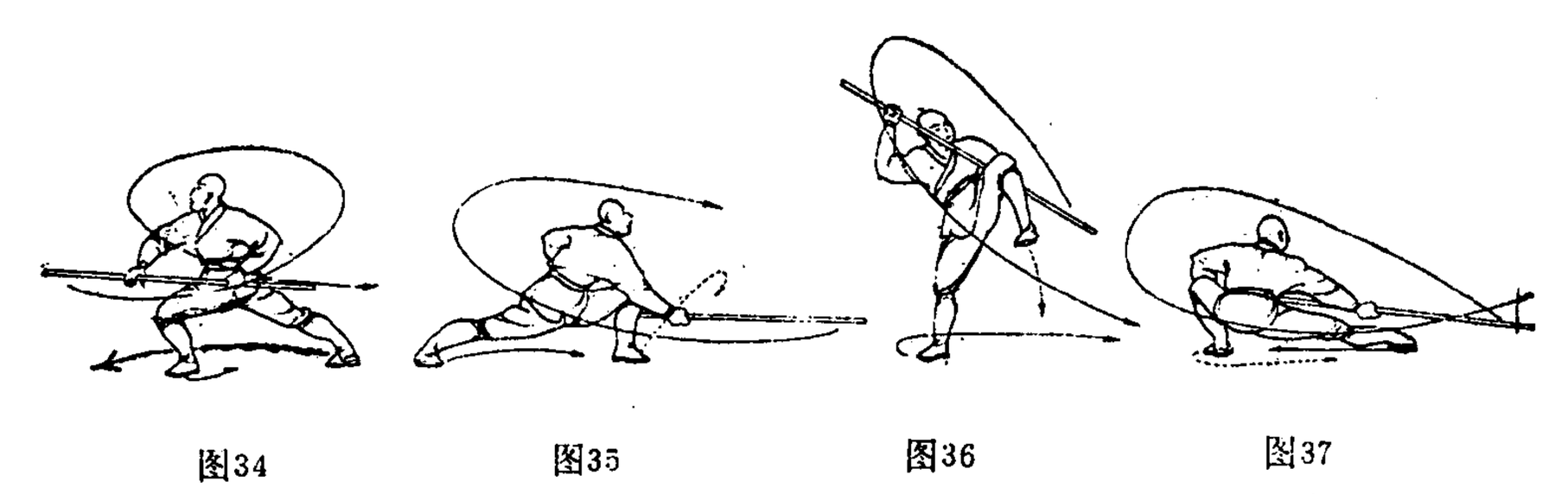


图34　图35　图36　图37

(33)**八戒扛耙**　起身，兩脚碾地，體右轉90度，變爲左虛步，同時兩手握棍掄半舞花，然後舉臂，將棍體放于右肩，棍梢向後，目視前方(圖39);

隨即右脚向前上一步，兩脚碾地，體左轉90度，左腿提膝，同時兩手握棍，掄半舞花，然後左手松把，右手握棍繞頭向左側前方戳，目視棍梢(圖40)。

(34)**背弓射雁**　右脚不動，左脚落于右脚前半步成高虛步，同時左手接棍向下平壓，目視棍稍(圖41);

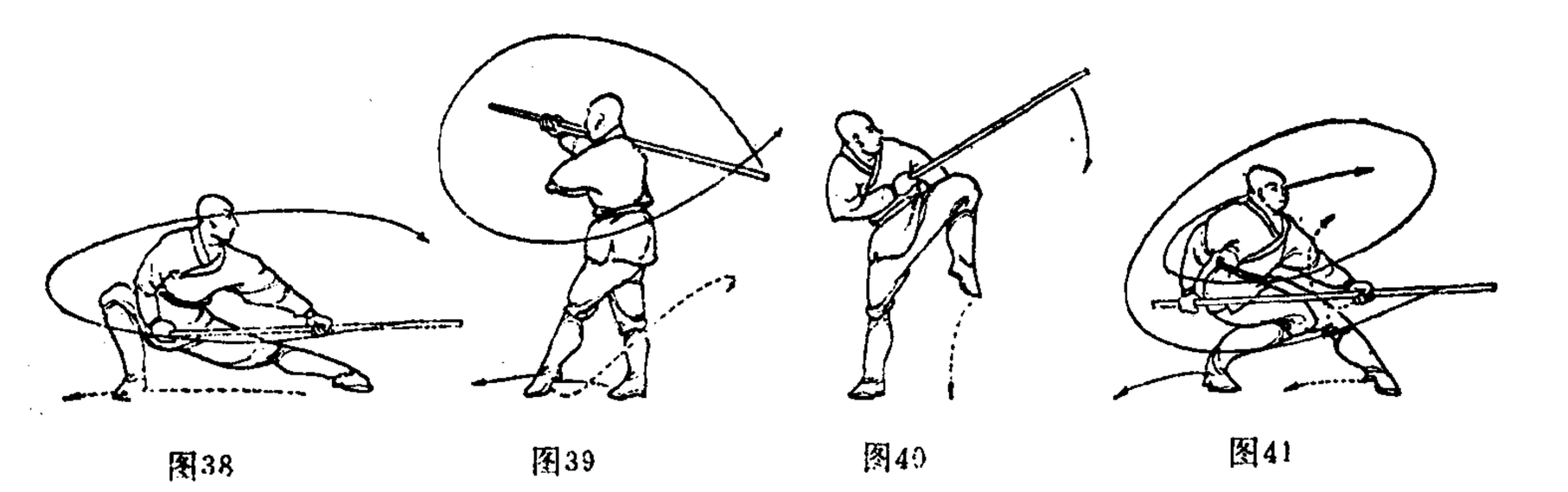


图38　图39　图40　图41

隨即兩腿向右横跳一步，變爲右横弓步，同時，左手松把，向左側推掌，右手握棍繞頭上雲旋一圈，然後背于右臂背後，棍梢向左左掌向前推出，目視前方(圖42)。

(35)**挪挪收兵**　右脚不動，收左脚前上一步，變爲左虛步;右手握棍由身後向前繞頭掄打，然後向左經胸横穿，左掌向前屈肘夾棍，兩腿微蹲，目視前方(圖43)。

(36)**童子拜佛**　右脚前上一步，左腿提膝，横附于右膝上，同時右手握棍繞頭由左向右雲旋，然後向胸前落棍，兩手在胸前屈肘肘托棍，兩掌心向内，兩掌相接，掌指向上，右腿微蹲，目視前方(圖44)。

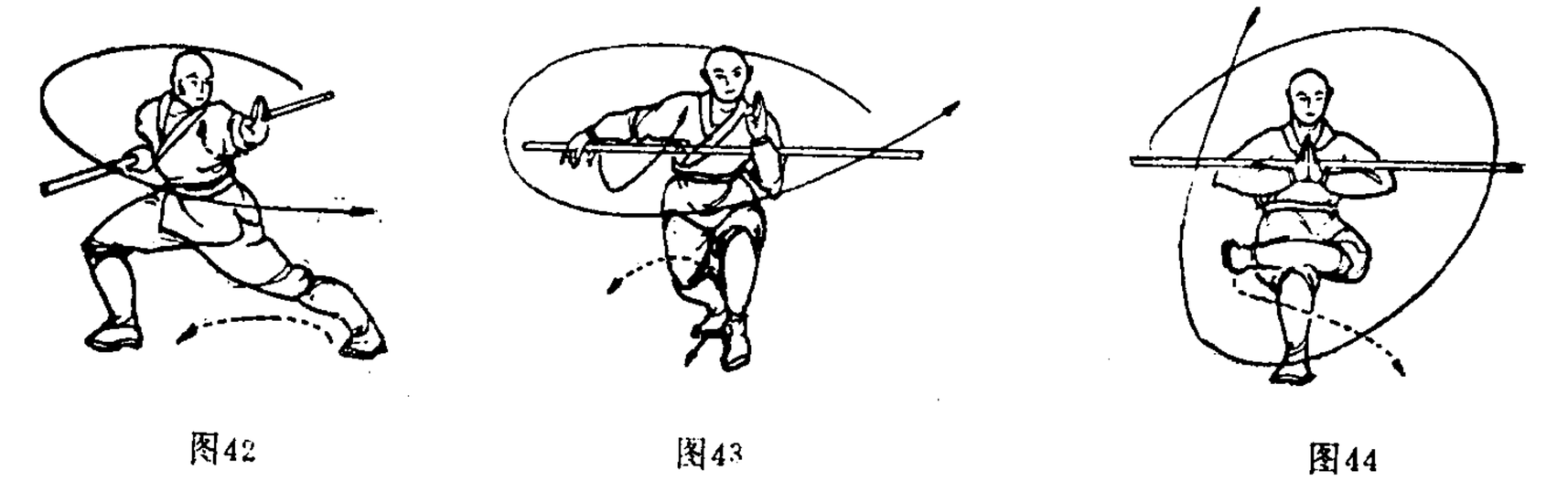


图42　　图43　　图44

收勢　左脚落于左側，與右脚成并步同時右手抓棍，由右向上繞頭向左掄舞花，然後握棍前推，棍稍向上，左手不變，目視前方(同圖1)。

十、少林齊眉棍

據《少林棍譜》記載：齊眉棍是明代少林寺南院和尚超水大師所創編，原有四十八勢，傳到清代，經湛舉和尚及門徒寂袍等共同增編至五十二勢，流傳至今。

少林齊眉棍的技法特點是：連步攻進、窮追盡處，棍則以縱輪打刺直進。轉身則以舞花護身，轉過後抖臂變横棍，左右點打兼劈砸，遇阻疾施攔腰打，乘火候、再向下部速掃襲，亦可提膝施踹蹬，妙在虚實偷施掠，也傳飛梭向外上、狠戳身外犯之妖。此套路是根據永祥和尚師範動作而編寫。

歌訣：

齊眉棍源永化堂，水公賜技十六棒。招招降魔除惡邪，聲聲劈打塵飛揚
授予禪門世子孫，演技更新换新樣。游卧劈砸刺撥攔，壓格架跳踢翻擋

苦練齊眉一根棍，亦爲少林添榮光。

動作順序　起勢，開步壓根，三步游棍，中平刺棍，三卧枕棍，金鷄獨立，舞花背棍，三卧枕勢，三步游棍，中平刺棍，三卧枕勢，金鷄獨立，弓步架棍，馬步壓棍，攔腰打棍，舞花背棍，三步游棍，中平刺棍，三卧枕勢，獨立撥棍，跳步踢棍，弓步架推，馬步壓棍，白虎攔路，跳步背棍，三步游棍，中平刺棍，三卧枕勢，提膝撥棍，單叉劈棍，上步架棍，翻身壓棍，轉身攔打，跳步背棍，三步游棍，中平刺棍，弓步格棍，跳步背棍，三步游棍，馬步壓棍，快步絞棍，箭步壓棍，僕步劈棍，弓步格棍，提膝撥棍，三步游棍，中平刺棍，弓步架棍，僕步砸棍，上步架格，馬步壓棍，攔腰閃打，馬步背棍，收勢。

預備勢　兩足并立微開右手握棍，竪于身右側，棍梢向上，左臂下垂，五指并攏，掌心向裏，附于大腿外側，身胸挺直，目視前方(圖1)。

(1)開步壓棍　左脚向左開一步，同時右手握棍向左掄舞半花，左手接把，兩手開握棍體中段，目視前方(圖2)。

(2)三步游棍　兩脚碾地，體左轉90度，右脚向前上一步，兩腿半蹲，同時兩手握棍前推，棍梢向上，目視前方(圖3)；

隨即左脚前上一步，落右脚前，兩腿半蹲，同時兩手握棍向前反臂縱轉，棍根向上，目視前方(圖4)；

而後右脚向前上半步，右脚落左脚前，兩腿半蹲，同時，兩手握棍向前反臂縱轉，棍梢向上，目視前方(圖5)。

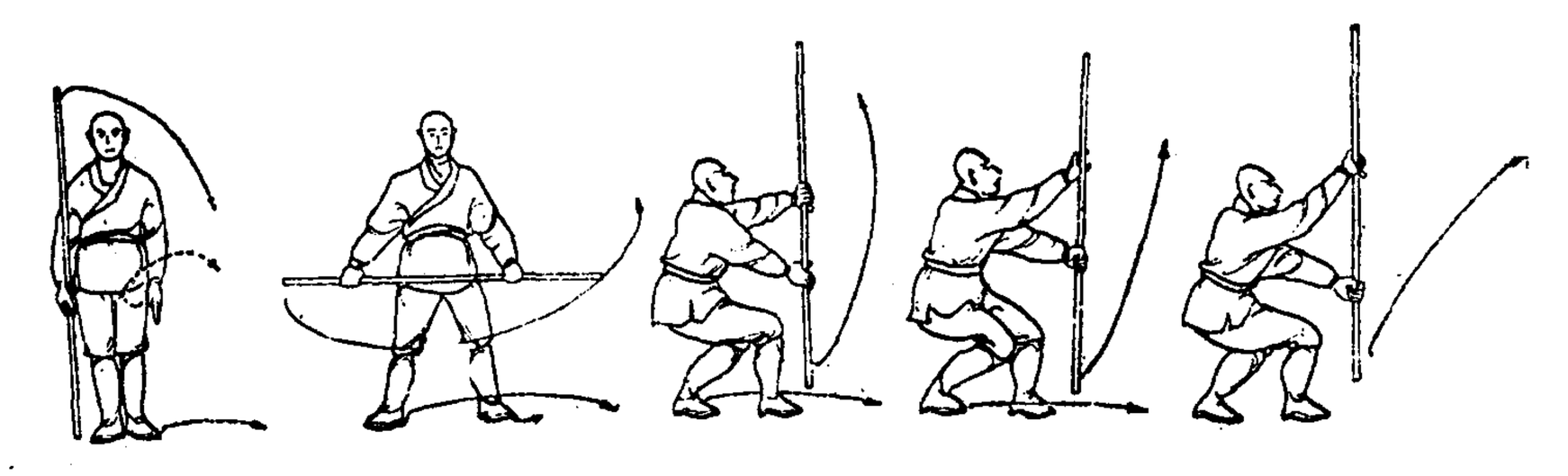


图1　图2　图3　图4　图5

(3)中平刺棍　兩脚不動，兩手提棍前戳，目視前方(圖6)。

(4)三卧枕勢　右脚前上一步，兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成右弓步，同時兩手向上滑把，兩手握棍掄半舞花，然後使棍斜附身前，棍梢斜向上，上體稍向右

傾，目視左側(圖7)；

隨即兩脚碾地，體左轉90度，右脚向上一步，體再轉90度，同時兩手握棍隨身向前打梢，然後兩腿變爲左横弓步，兩手握棍由右向左側上方斜穿，棍根向上，上體稍向左傾，目視右側(圖8)；

而後兩脚碾地，體右轉180度，左脚向前上一步，右脚向右跨一步，兩腿成右横弓步，同時兩手握棍向前打梢，然後兩手握棍由左向右上方斜穿，上體向右稍傾，目視左側(圖9)。

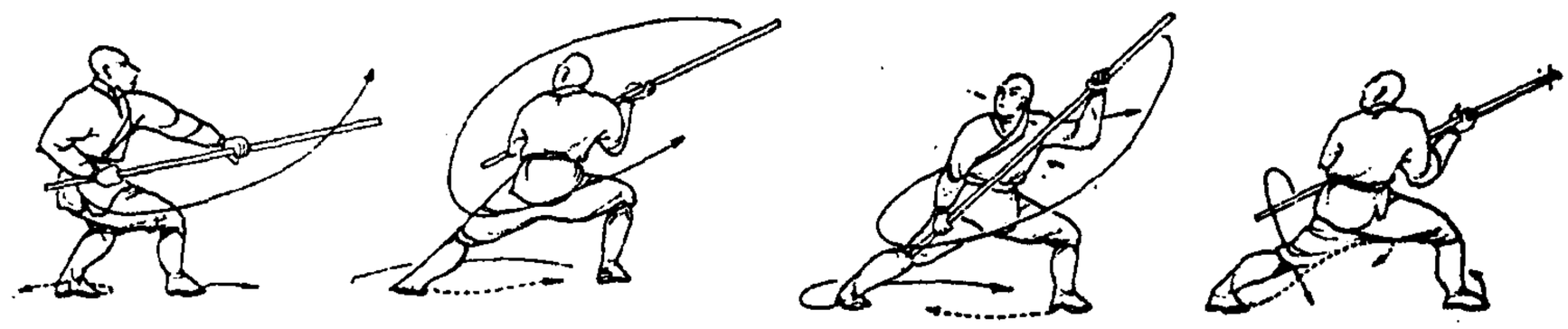


图6　图7　图8　图9

(5)**金鷄獨立**　右脚爲軸，體稍左轉，收左脚提膝，同時兩手握棍沉棍向左後方撩，目視前方(圖10)。

(6)**舞花背棍**　左脚向左落一步，使兩腿成左弓步，同時兩手倒把掄舞花，然後左手松把，向前撩出，掌心向下，右手挽棍背于身後，目視左手(圖11)。

(7)**三卧枕勢**　右脚向前上一步，兩脚碾地，上體向左擰轉90度，兩腿成右横

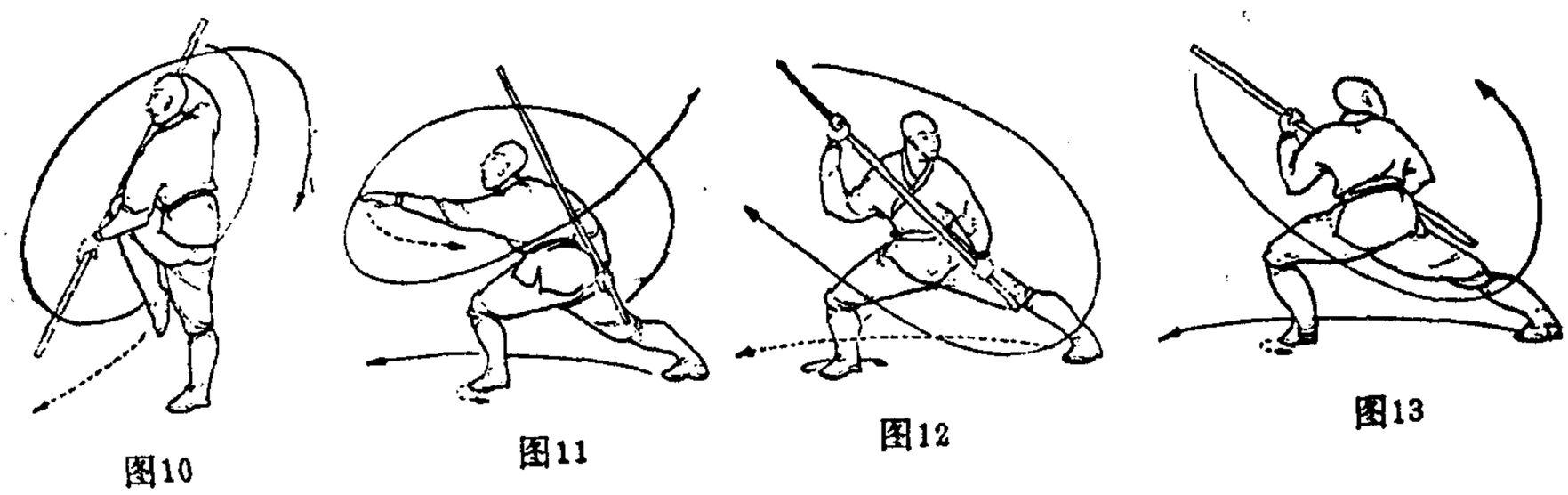


图10　图11　图12　图13

弓步，同時右手挽棍由後向前悠打，然後左手接把，兩手托棍隨身向後斜附身前，上體向右稍傾，目視左側(圖12);

隨即左脚向右側前方上一步，兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成左横弓步，同時，兩手握棍隨身撩棍，然後反把斜托于身前，上體稍向左傾，目視右側(圖13);

而後右脚向左側上一步，兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成右横弓步，同時兩手握棍隨身撩打，然後反把斜托于身前，上體向右稍傾，目視左側(圖14)。

(8)**三步游棍**　兩脚碾地，體右轉90度，兩脚向前踮跳一步，右脚落左脚前半步，兩腿微蹲，同時兩手反把握棍向前游棍，目視前方(圖15);

隨即左脚前上一步，落右脚前半步，兩腿微蹲，同時兩手反把握棍向前游棍，目視前方(圖16);

而後右脚前上一步，落左脚閃半步，兩腿微蹲，同時兩手反把握棍向前悠棍，目視前方(圖17)。

(9)**中平刺棍**　兩脚不動，兩手握棍由下向前平刺，目視前方(圖18)。

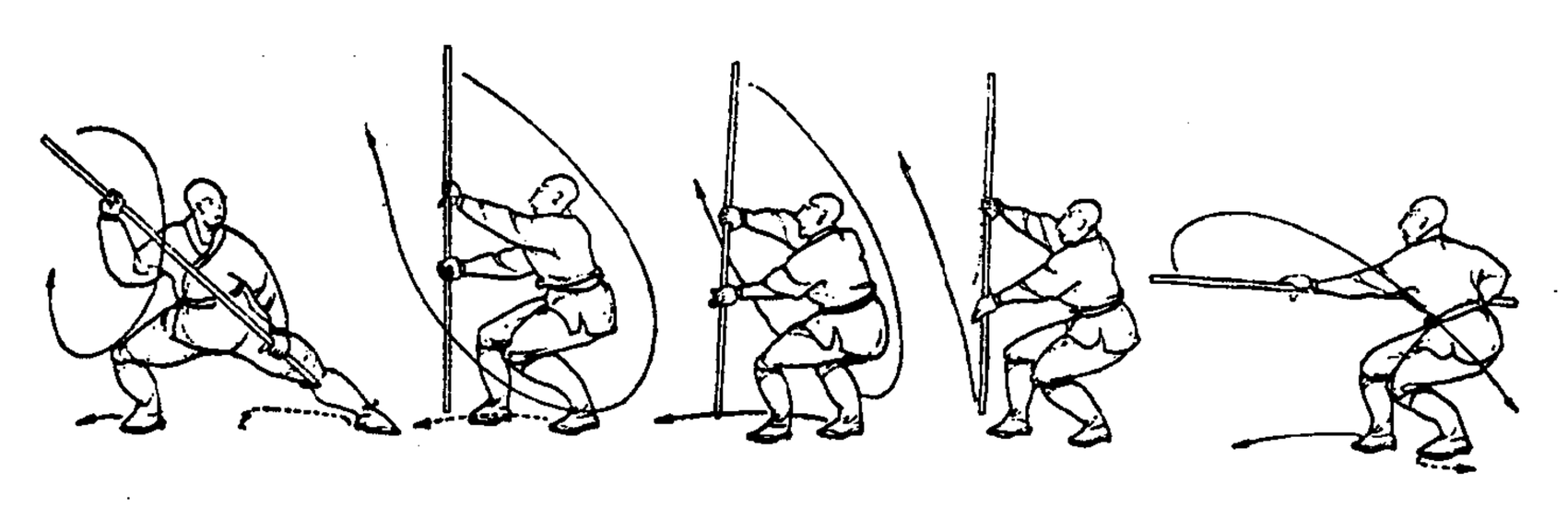


图14　图15　图16　图17　图18

(10)**三卧枕勢**　右脚向前上半步，兩脚碾地，體左轉90度，右腿屈膝，左腿蹬直，兩腿成右横弓步，同時兩手倒把握棍隨身由右向左擺棍，然後斜附身前，上體向右微傾，目視左側(圖19);

隨即兩脚碾地，體右轉90度，上左脚體向右轉90度，兩腿成左横弓步，同時兩手倒把，隨身向右擺棍，然後使棍斜附于身前，體稍向左傾，目視右側(圖20)，

而後兩脚碾地，體右轉90度，右腿上一步，上右脚體左轉90度，兩腿成右横弓步，同時兩手倒把，隨身向左擺棍，然後斜附身前，上體稍向右傾，目視左側(圖21)。

(11)**金鷄獨立**　右脚不動，收左脚提膝，同時握棍由右向左撩棍，目視左側

(圖22)。

(12)**弓步架棍**　左脚向左落一步，兩脚碾地，體左轉90度，右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時兩手握棍向左上方挑，然後兩手倒把，舉臂架棍，目視右側(圖23)。

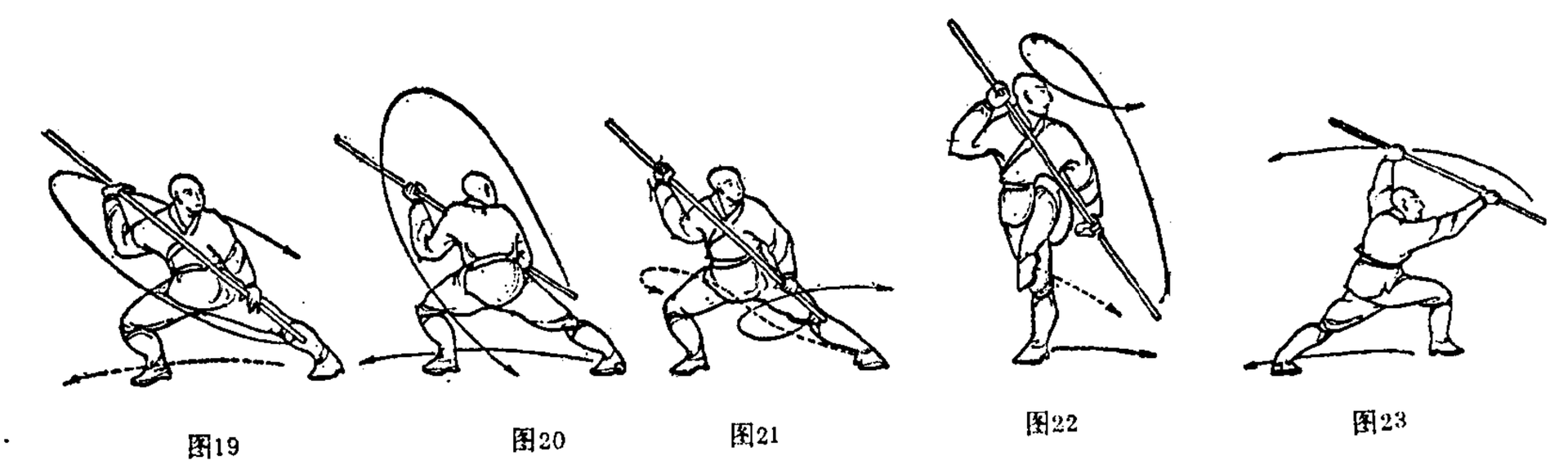


图19　图20　图21　图22　图23

(13)**馬步壓棍**　右脚後退一步，兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成馬步，同時兩手握棍由右向左劈打，然後倒把向右側壓棍，目視右側棍端(圖24)。

(14)**攔腰打棍**　右脚退于左脚後一步，兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成右弓步，同時兩手握棍隨身掄半舞花，然後倒把抖肩屈肘向前攔打，上體向前微傾，目視前方(圖25)。

(15)**舞花背棍**　右脚向左移一步，落左脚右側，左脚向左跨一步，兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成左弓步，左手松把，右手握棍由左向後打，然後挽花背棍，左手向左撩出，掌心向下，目視前方(圖26)；

隨即兩脚跳起向右翻轉180度，兩腿落成左弓步，同時右手握棍由上向下，由後向前掄棍，然後挽花斜背于身後，左手隨身向前穿出，掌心向下，目視前方(圖27)。

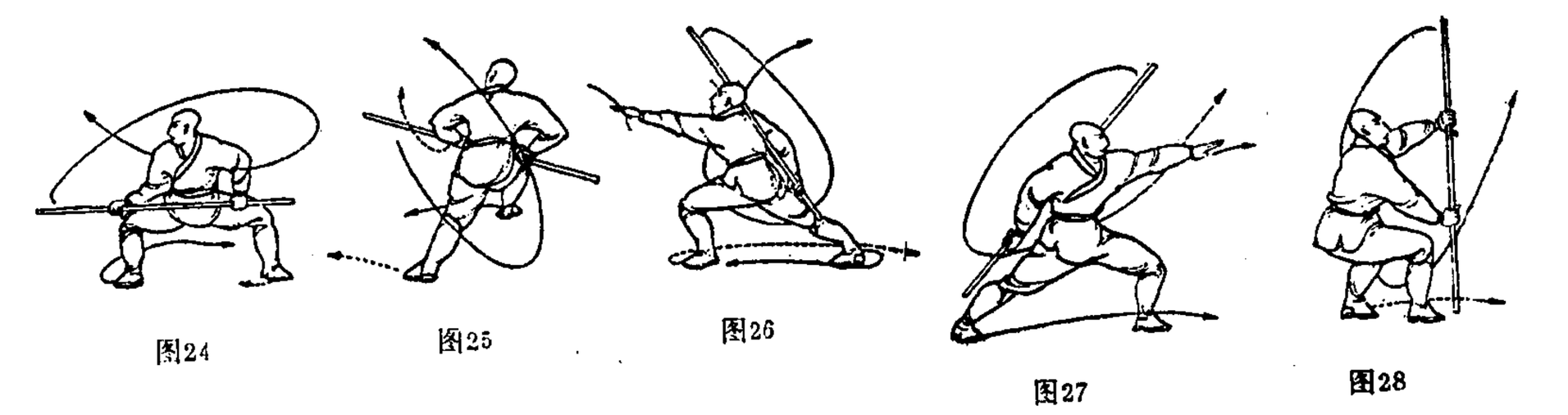


图24　图25　图26　图27　图28

(16)**三步游棍**　左脚不動，右脚前上半步，兩腿微蹲，同時右手握棍由後向前撩打，然後左手接把，兩手握棍前推，目視前方(圖28)。

隨即左脚前上半步，兩腿半蹲，同時兩手握棍反把向前游棍，目視前方(圖29)，

而後右脚前上半步，兩腿微蹲，同時兩手握棍反把向前游棍，目視前方(圖30)。

(17)**中平刺棍**　兩脚不動，兩手向上滑把握棍，由下向前上方平刺，目視棍端(圖31)。

(18)**三卧枕勢**　右脚前上一步，兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成右横弓步，同時兩手握把由前向後繞頭撩棍，然後兩手倒把，使棍體斜附身前右上側，上體稍向右傾，目視左側(圖32)；

隨即兩脚碾地，體右轉90度，左脚前上一步，體繼續右轉，兩腿成左横弓步，同時兩手握棍隨身向前撩打，然後沉右把，升左臂，向左側斜穿棍，上體向左微傾，目視右側(圖33)；

图29

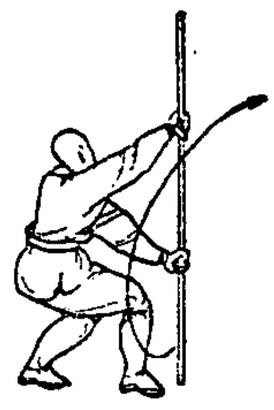


图30

图31

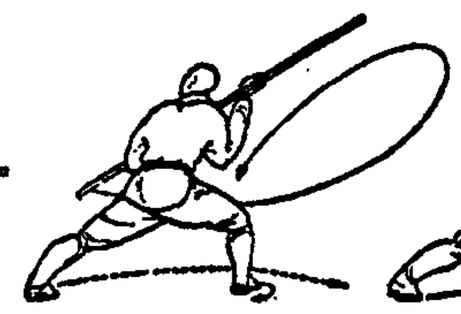


图32

图33

而後兩脚碾地，體左轉90度，右脚前上一步，上體繼續左轉，兩腿成右横弓步，同時兩手握棍隨身向前撩打，然後沉左把升右臂，向右側上方斜穿棍，上體向右側稍傾，目視左側(圖34)。

(19)**獨立撥棍**　右脚不動，收左脚提膝，同時兩手沉把握棍，由右向左後側下方撥棍，目視棍下端(圖35)。

(20)**跳步踢棍**　抬右脚(體稍左轉)向前跳一步，左脚向前彈踢，同時兩手握棍掄半舞花，然後向前壓棍擊打左脚尖，目視前方(圖36)。

(21)**弓步架推**　左脚落右脚前一步，右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時倒把由前向後反前繞頭雲棍，然後左手舉臂架棍前推，目視前方(圖37)。

图34

图35

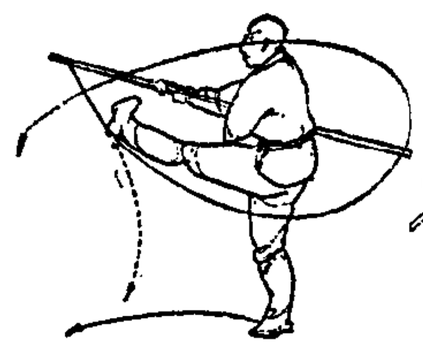


图36

图37

(22)**馬步壓棍**　兩脚跳起向左翻轉90度，兩脚落成馬步，同時兩手倒把握棍由上向下屈肘横壓，目視前方(圖38)。

(23)**白虎攔路**　右脚移于身後左側一步，兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成右弓步，同時兩手握棍隨身掄半舞花，然後兩手倒把向前由右往左攔打，目視棍端(圖39)。

(24)**跳步背棍**　兩脚向左横跳一步，左脚落右脚前，兩腿成左弓步，同時兩手握棍掄半舞花，然後左手松把，右手挽棍背于右肩後，棍梢向上，左手向前穿出，掌心向下，目視左手(圖40)。

(25)**三步游棍**　左脚不動，右脚前上一步，落左脚前半步，兩腿微蹲，同時右手挽棍由後住前悠打，左手接把，兩手握棍前推，目視前方(圖41)；

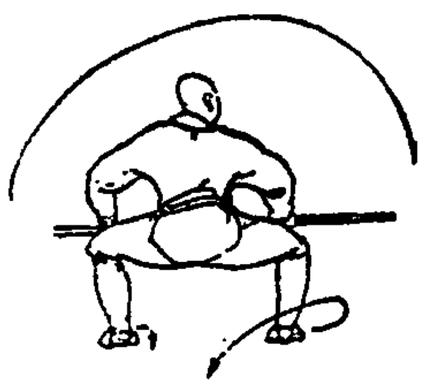


图38

图39

图40

图41

隨即左脚向前上半步，兩腿微蹲，同時兩手握棍反把向前游棍，目視前方(圖42)；

而後右脚向前上半步，兩腿微蹲，同時兩手握棍反把向前游棍，目視前方(圖43)。

(26)**中平刺棍**　兩脚不動，兩手握棍反把由下向前方刺棍，目視棍梢(圖44)。

(27)**三卧枕勢**　右脚向前上半步，兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成右横弓步，同時兩手握棍向左繞頭扇打，升右臂，沉左把，向右側上方斜身游棍，上體向右傾斜，目視左側(圖45);

隨即左脚向右脚後外側移一步，兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成左横弓步，同時兩手握棍隨身向右劈打，然後升左臂，沉右把向在上方附身游棍，上體稍向左傾，目視右側(圖46));

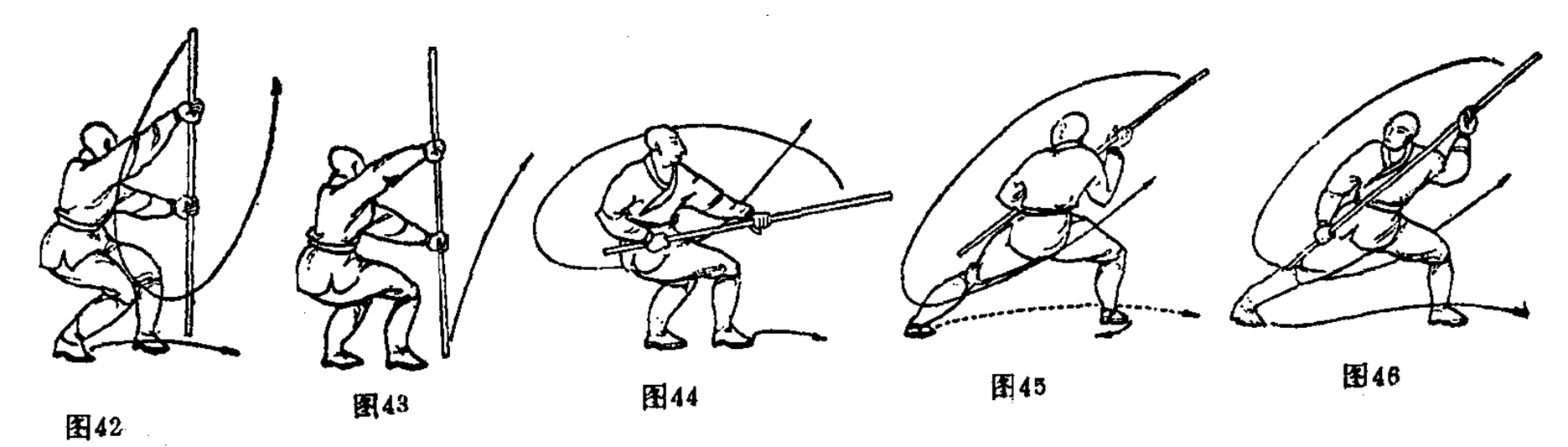


图42　图43　图44　图45　图46

右脚前上一步，兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成右横弓步，同時兩手握棍向左撩打，然後升右臂，沉左把，兩手握棍向右側上游棍，上體向右側微傾，目視左側(圖47)。

(28)**提膝撥棍**　右脚不動，收左脚提膝，同時兩手握棍沉把由右向左側後方撥棍，目視棍下端(圖48)。

(29)**單岔劈棍**　左脚不落地，抬右脚向左横跳一步，左脚落右脚左側一步，左腿僕地伸直，右腿全蹲，兩腿成左僕步，同時兩手倒把握棍向左側下方劈打，目視左側(圖49)。

(30)**上步架棍**　起身，右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時兩手倒把由前向上往後撩棍，然後反前舉臂架棍，目視前方(圖50)。

(31)**翻身壓棍**　兩脚跳起向左翻轉180度，兩腿成馬步，同時兩手握棍隨身倒把向前屈肘壓棍，目視右側(圖51)。

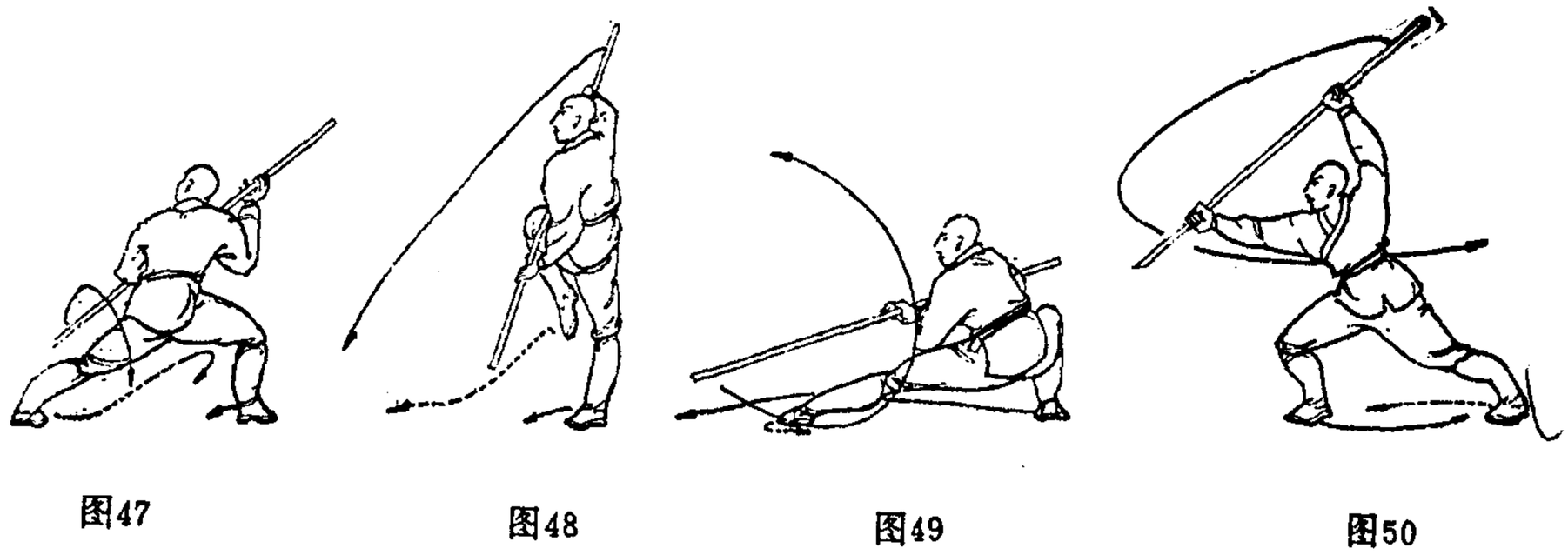


图47　图48　图49　图50

(32)**轉身攔打**　左脚後退一步，兩脚碾地，體向右轉90度，使兩退成右縱弓步，同時，兩手倒把握棍，隨身由左向右攔打，目視棍端(圖52)。

(33)**跳步背棍**　兩脚向左側前跳一步，左脚落右脚前一步，兩腿成左弓步，同時兩手向前滑把隨身掄舞花，然後左手松把，向前伸出，掌心向下，右手挽棍斜背于身後，目視前方(圖53);

隨即兩脚跳起，向左翻轉180度，落成左弓步，同時右手握棍向前繞頭掄打，然後左手接把掄舞花，隨即左手松把，右手挽棍背于身後右側，左手向前伸出，掌心向下，目視左掌(圖54)。

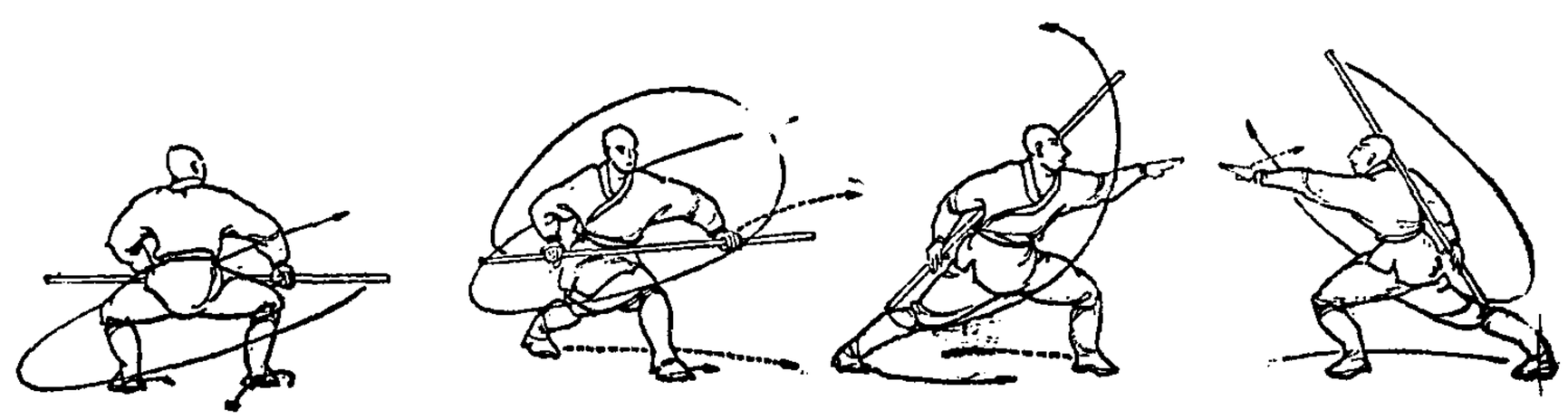


图51　图52　图53　图54

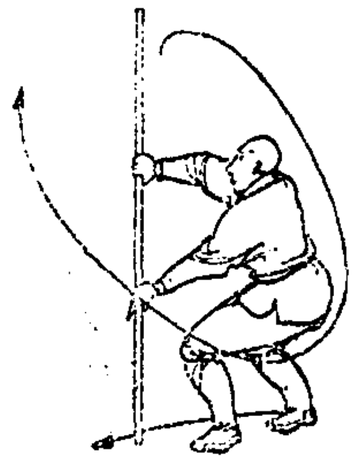
(34)**三步游棍**　左脚不動，右脚前上半步，兩腿半蹲，同時右手握棍由後向下反前悠打，左手接把向前推棍，目視前方(圖55);

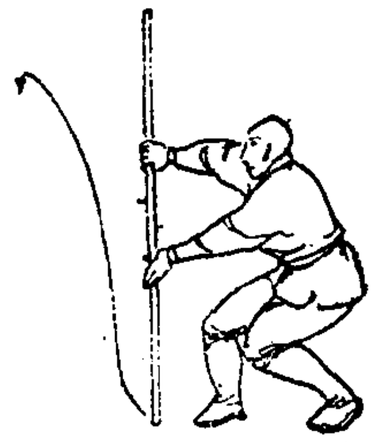
隨即左脚前上半步，兩腿微蹲，同時兩手握棍反把向前游棍，目視前方(圖56)。

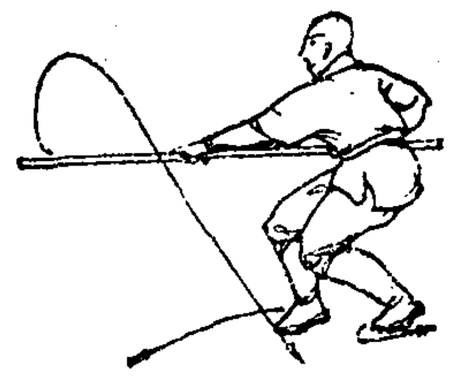
而後右脚向前上半步，兩腿微蹲，同時兩手握棍反把向前游棍，目視前方(圖57)。

(35)中平刺棍　兩脚不動，兩手握棍反下向前平刺，目視前方(圖58)。

（图55）


（图56）


（图57）


（图58）

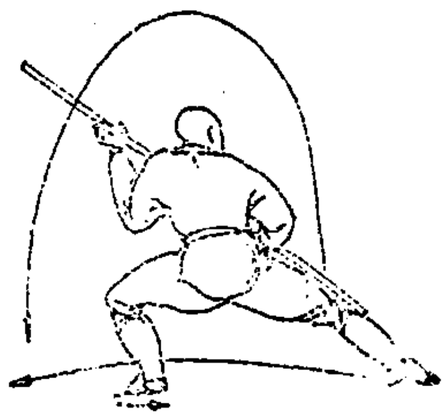
(36)三卧枕勢　右脚向前上一步，兩脚碾地，體左轉90度，成右横弓步，同時握棍向左側撩打，然後隨身斜附于身前右側，上體微向右傾，目視左側(圖59)；

體右轉90度，隨即左脚前上一步，再體轉90度，使兩腿成左横弓步，同時兩手握棍向右側撩打，然後隨身斜附于身前左側，上體向左微傾，目視右側(圖60)；

體左轉90度，而後右脚向前上一步，兩腿成右横弓步，同時兩手握棍隨身向左側撩打，然後握棍斜附于身前右側，上體微向右傾，目視左側(圖61)。

(37)提膝撥棍　右脚不動，收左脚提膝，同時兩手握棍向左後側下方撥棍，目視棍端(圖62)。

（图59）


（图60）

（图61）

（图62）

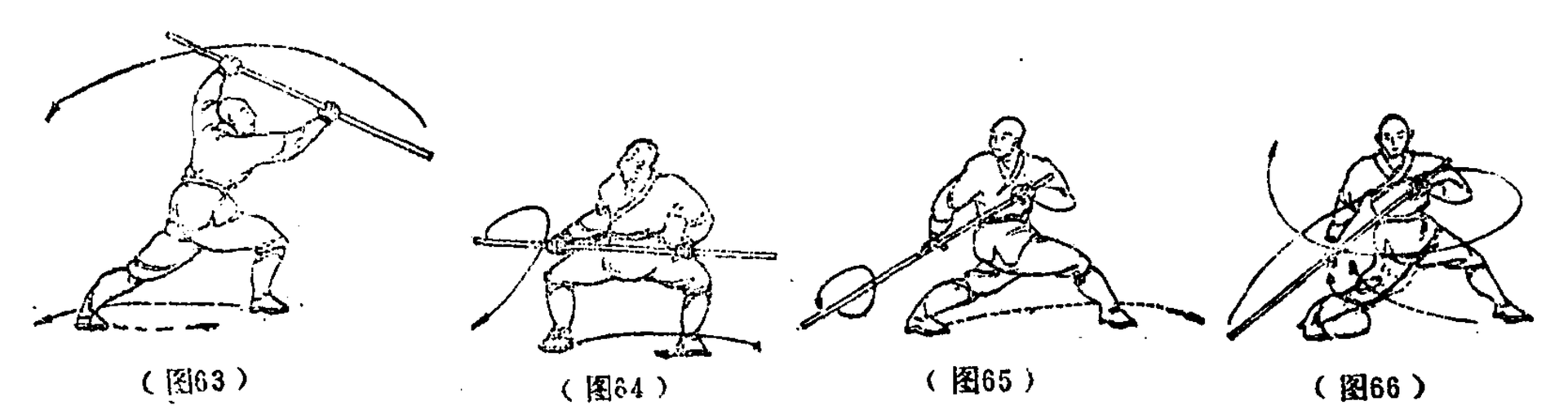
(38)弓步架棍　左脚向後落一步，兩脚碾地，體左轉90度，右脚前上一步，兩

腿成右弓步，同時兩手握棍，施右把隨身向前打，然後兩手舉臂架棍，目視前方(圖63)。

(39)**馬步壓棍**　右脚後退一步，兩腿碾地，體右轉90度，兩腿屈膝半蹲成馬步，同時兩手握棍隨身向右側撩打，然後兩手握棍向右側下壓，目視右側(圖64)。

(40)**快步絞棍**　兩脚碾地，體左轉90度，右脚前上一步，成右弓步，同時兩手握棍向後由右向左絞棍，目視右後方棍梢(圖65);

隨即左脚前上一步，逆絞棍，再抬右脚向前快速上一步，順絞棍梢(圖66)。

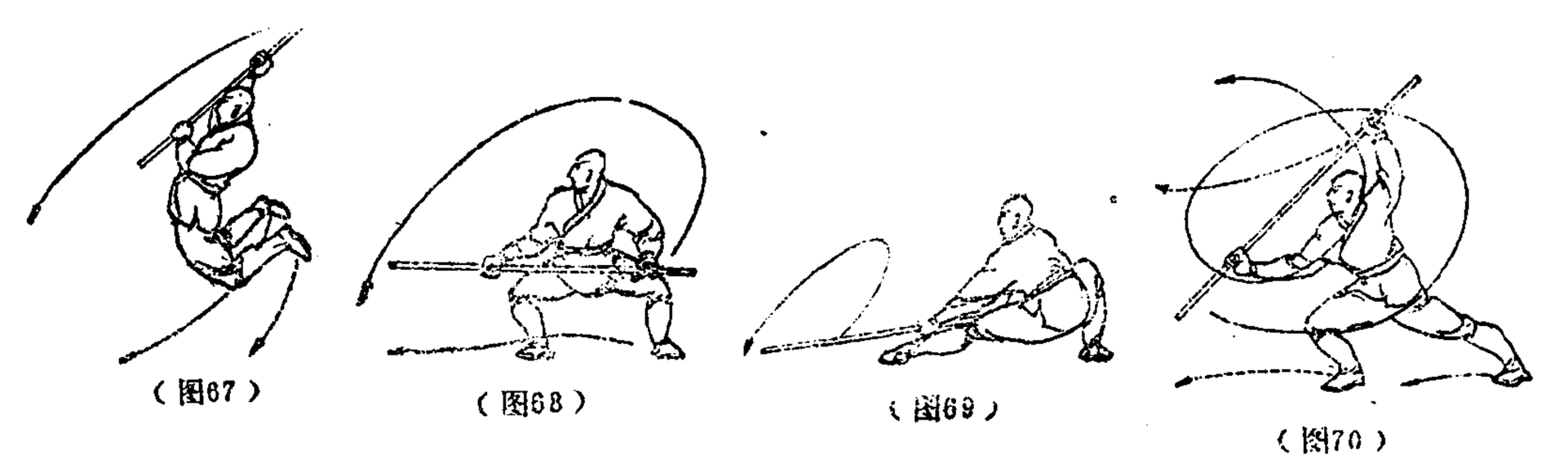


(图63)　(图64)　(图65)　(图66)

(41)**箭步壓棍**　兩脚向右前方絞跳一大步，使全身騰空，體向右翻轉180度，同時兩手舉棍高掄(圖67);

落地後右脚在前，兩脚碾地，體左轉90度，兩腿屈膝成馬步，同時兩手握棍由上向下向右側劈棍，目視右側(圖68)。

(42)**僕步劈棍**　兩脚碾地，體右轉90度，左脚前上一步，兩腿成左僕步，同時



(图67)　(图68)　(图69)　(图70)

兩手握棍向前劈打，目視棍端(圖69)。

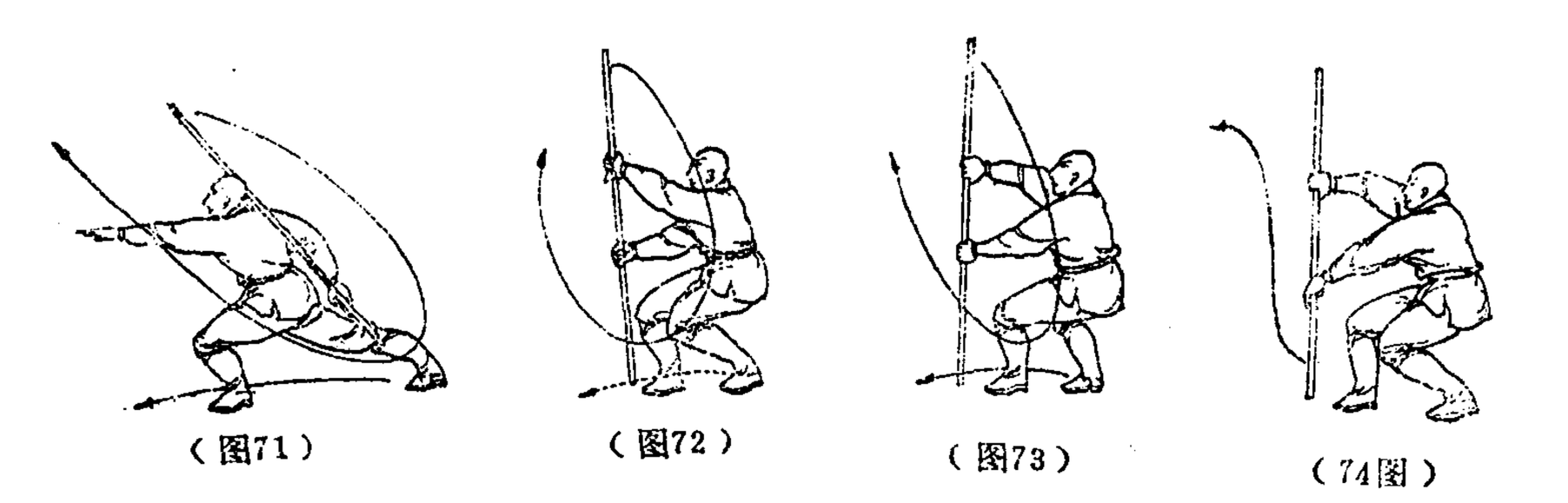
(43)弓步格棍　起身，兩腿成左弓步，同時兩手反把握棍向前舉，兩手架棍前推，右臂下沉推棍斜格，上體微向前傾，目視棍下端(圖70)。

(44)跳步背棍　兩脚向前跳一步，左脚落右脚前，兩腿成左弓步，同時左手向下滑把，掄舞花，然後左手松把向前伸出，掌心向下，右手挽斜背于身後，目視左手(圖71)。

(45)三步游棍　左脚不動，右脚向前上半步，兩腿微蹲，同時右手握棍由後向前掄打，左手接把，兩手握棍前推，目視前方(圖72)；

隨即左脚前上半步，兩腿微蹲，同時兩手反把向前游棍，目視前方(圖73)；

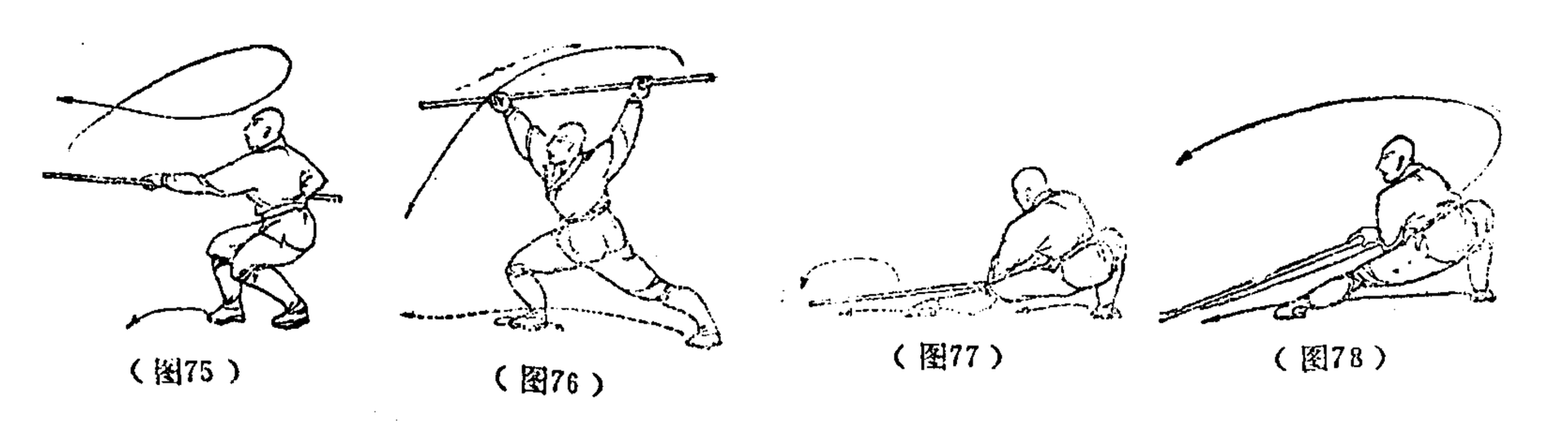
而後右脚前上一步，兩腿微蹲，同時兩手反把向前游棍，目視前方(圖74)。



（图71）　（图72）　（图73）　（74图）

(46)中平刺棍　兩脚不動，兩手握棍由後向前直刺，目視前方(圖75)。

(47)弓步架棍　右脚前上半步，兩腿成右弓步，同時兩手握棍由前向後繞頭



（图75）　（图76）　（图77）　（图78）

旋打，然後兩手倒把舉臂架棍，目視前方(圖76)。

(48)僕步砸棍　左脚前上一步，兩腿成左僕步，同時兩手握棍由上向下劈砸，目視棍梢(圖77)；

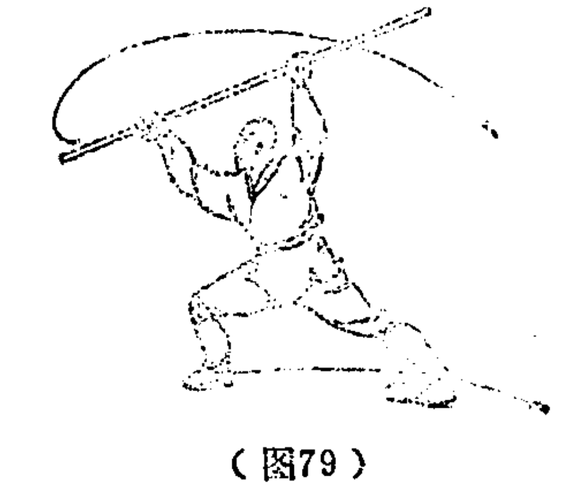
隨即起身，兩脚速向前踮跳一步，左脚落右脚前，兩腿成左僕步，同時兩手倒把由上向下向前劈棍，目視前下方(圖78)。

(49)上步架格　右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時兩手倒把由前向後撩棍，然後舉左臂向前斜架棍，目視前方(圖79)。

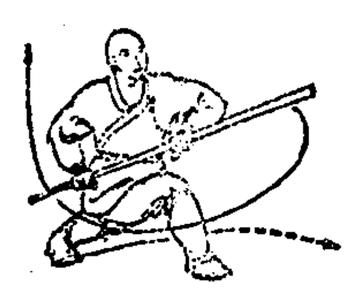
(50)馬步壓棍　右脚後退一步，兩脚碾地，體右轉90度，兩腿成馬步，同時兩手握棍隨身向右撩刺，然後兩手屈肘前壓，目視右側(圖80)。

(51)攔腰閃打　右脚後退一步，兩腿落地，體右轉180度，兩腿成右縱弓步，同時兩手握棍由左隨身向右攔打，目視左側上方(圖81)。

(52)馬步背棍　右脚不動，左脚向左移一步，兩腿屈膝成馬步，同時右手換把掄半舞花，左手松把，右手挽棍北背于右臂後，棍梢向上，左手向前屈肘亮掌，手心向右，掌指向上，目視前方(圖82)。


（图79）

（图80）


（图81）

（图82）

收勢　右脚不動，左脚右收成并步，同時右手握棍向右側挽半花，然後竪棍，左手由内向下向外往上劃弧，再垂臂伸指，身胸挺直，目視前方(同圖1)。

十一、少林大夜叉棍

少林大夜叉棍是元末燒大僧緊那羅和尚所創編、共有五十四勢，其技法特點是：起步大，棍勢由低轉高，多以高居臨下之勢，宜增棍戳之猛，宜添棍劈之力，如

架棍跳橫刺、揚棍朝下打、棚棍向前壓、甩棍向内打等，都是以高向下進，以外向内打，以闊而縮詐，以遠而逼近，使其棍力更大、勢力更猛，更加殘重的制傷對方。大夜叉棍在步法步型方面，也不同于其他棍術，多用馬步和弓步，雖步法簡單，但此兩種步法進攻和防守的基礎步型，其效完全達身之功力，棍之崩勁、守之牢勁。

歌訣:

大小夜叉棍，源出少室門。挪挪傳真技，棍棍趕瘟神。
劈打一條綫，挑上散烏雲。搗下開地泉，左右撥石滚。
横刺如穿梭，燒棍似火輪。善施回馬槍，掃潑伐巨森。
聲聲如炸雷，棍棍邁紅雲。五十四招技，此乃夜叉棍。

動作順序:高四平勢，中四平勢，低四平勢，三打槍勢，高搭袖勢，邊攔勢，群攔勢。

伏虎勢，定膝勢，落龍勢，鐵牛耕地勢，孤雁出群勢，敬德倒拉鞭，刀出鞘勢，地蛇槍勢。

提槍勢，騎馬勢，穿袖勢，仙人坐洞勢，烏龍翻江勢，披身勢，吕布倒拖戟，勢飛天叉勢。

沉香劈華山勢，順步劈山勢，剪子股勢，壯漢亂劈柴勢。

(1)高四平勢(圖1)

四平高勢變换活，槍來扎腰同拿法，打前手蹲身打下，棍底槍搭袖可脱。

(2)中四平勢(圖2)

中四平勢真個奇，神出鬼没不易知，劈棍縱横隨意變，槍勢推尊永不移。

(3)低四平勢(圖3)

邊群二攔隨作，棍高可扎前拳，惟怕搭袖高削，出收如就穿梭。

(4)三打槍勢(圖4)

持棍須知合陰陽，扎人單手最爲良。前手放時後手盡，一過能長一寸强，陰出陽收防救護，順立二攔收敗槍。扎人無知此着妙，中平一點是槍王。

(5)高搭袖勢(圖5)

勢名搭袖棍壁立，前虚後實在呼吸。側身抖臂非真勢，顛步平拿圈外人，力弱勢低不吾降，惟恐鵪鶉單打緊。

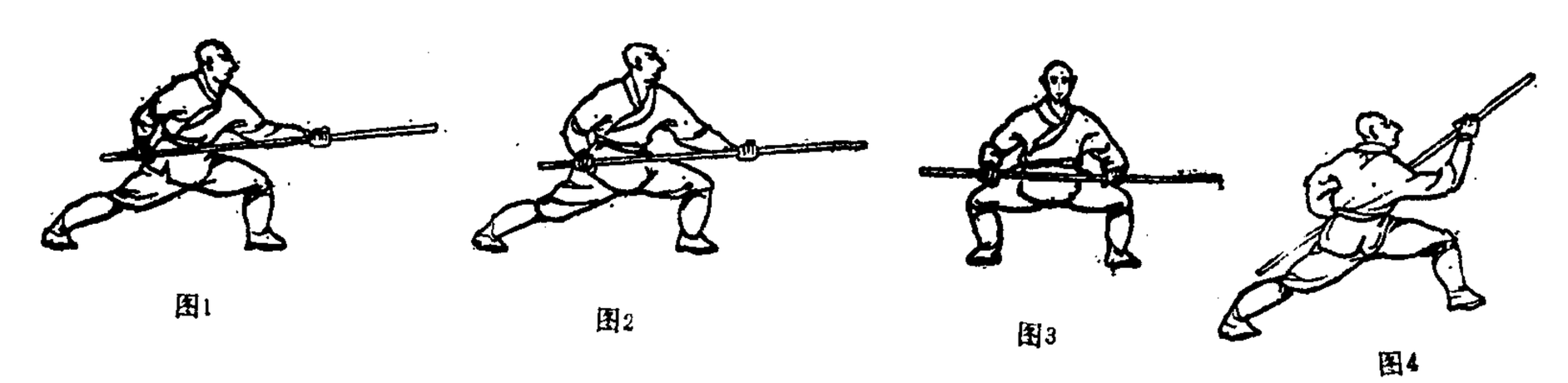


图1　图2　图3　图4

(6)邊攔勢(圖6)

左號邊攔右群攔，兩邊拿扎不爲難。惟有穿提柔勢妙，防他左右棍頭鑽。

(7)群攔勢(圖7)

本勢大意與邊攔，勢相仿佛，火焚金，惟提棍勁稍着下，功用自如威亦　。

(8)伏虎勢(圖8)

伏虎頭高不量推，挨稍即進莫徘徊。左右扎吾劈打量，高低打我促提開。搭袖勢來誰可畏，猶有四平堪取裁。

(9)定膝勢(圖9)

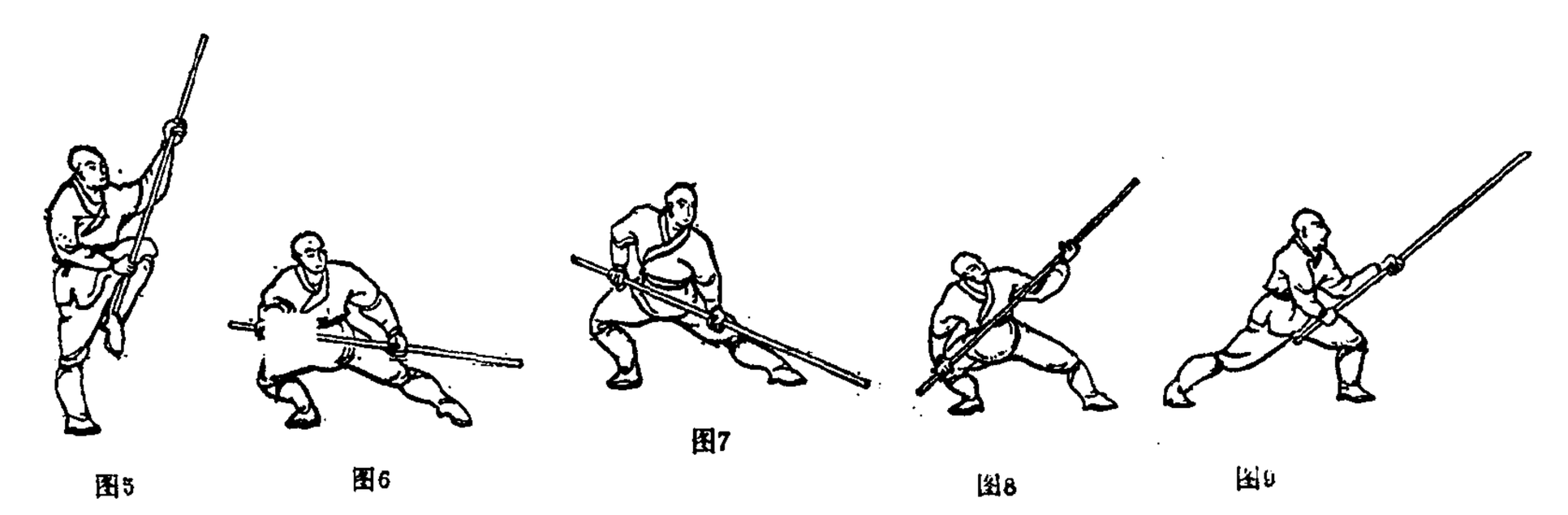


图5　图6　图7　图8　图9

定膝立勢可伏虎，劈拿捉打我爲主。倘遇搭袖高打來，順變二攔來救補。

(10)潛龍勢(圖10)　潛龍棍首落，諸勢以静降，四路無空著，惟防虎口槍。

(11)鐵牛耕地勢(圖11)

鐵牛耕地甚則强，蹦上打下最難當，撲鵪鶉來硬打硬，莫若變勢另思量。

(12)孤雁出群勢(圖12)

圈外有敗槍，孤雁出群走，回打撲鵪鶉，無論單雙手，其棍横在膝，單手雙手以便劈。

(13)敬德倒拉鞭(圖13)

圈裏有敗槍，拉鞭有救護。風卷殘雲入，刀出鞘回顧，雙手劈開槍，群攔進左步。

(14)刀出鞘勢(圖14)

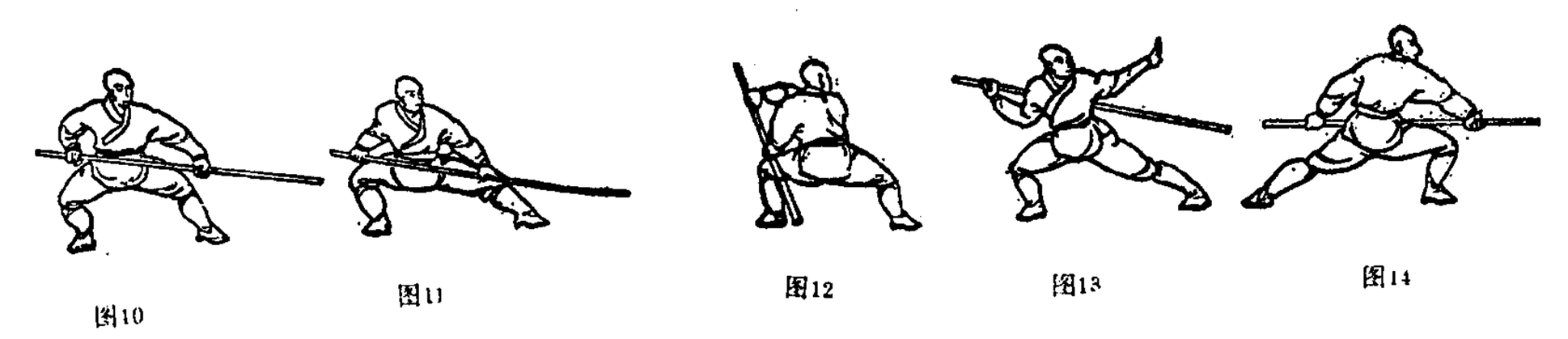


图10　图11　图12　图13　图14

刀出鞘棍在後，單手棍打入，拉鞭向後走，再進風卷殘雲，依舊出鞘單手。

(15)地蛇槍勢(圖15)

高槍扎而不攔腿，地蛇伏下最爲佳。他用提槍偷步進，死蛇變作活蛇誇。

(16)提槍勢(圖16)

提主降低槍，棍起任拿捉，難測彼穿棍，甚勿漫相角。

(17)騎馬勢(圖17)

騎馬非順步，推開上右足，穿袖雖可拿，不如伏虎速。

(18)穿袖勢(圖18)

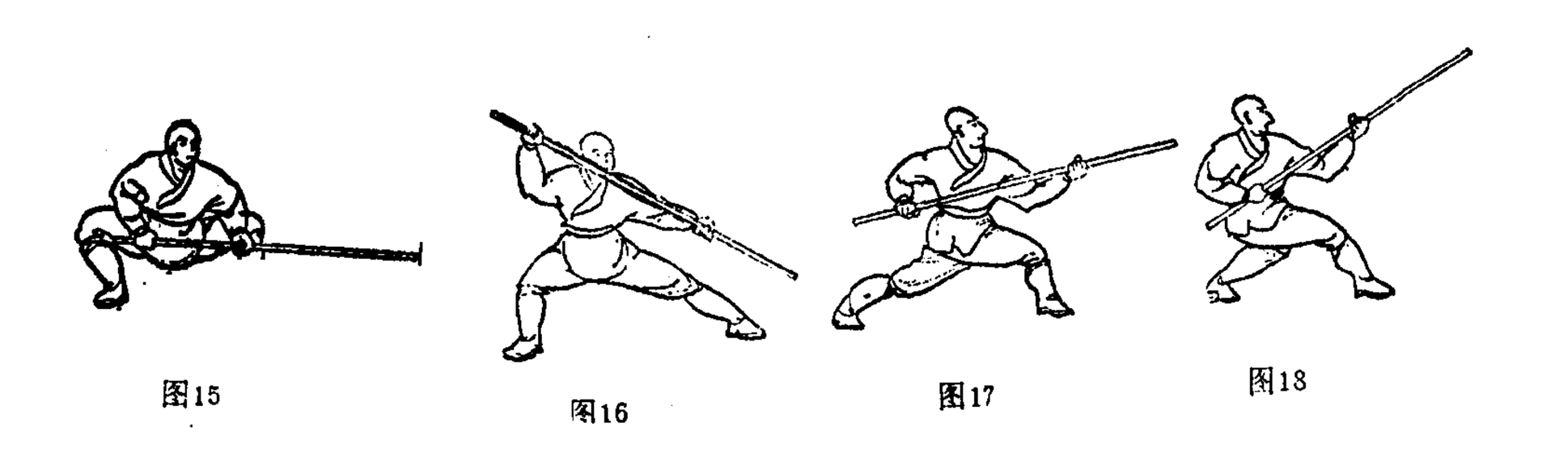


图15　图16　图17　图18

圈外勢難當，穿袖推開妙，群攔避裏槍，退步人難料，上脚打旋風，定勢刀出鞘。

(19)仙人坐洞勢(圖29)

穿袖上外槍，槍來坐洞躲，躲過便計槍，單手急如火。

(20)烏龍翻江勢(圖20)

先立群攔左右拿，再用翻江方得確。他棍不論假和真，我纏棍底盡拿捉，左拉右拉步緊頭，還槍跳出龍拿着。

(21)披身勢(圖21)

圈内先須發哄槍，順勢彼身示不迫。他上穿提來逼吾，拖戟退時隨手格，回身右足推向前，便成騎馬敵人側。

(22)吕布倒托戟勢(圖22)

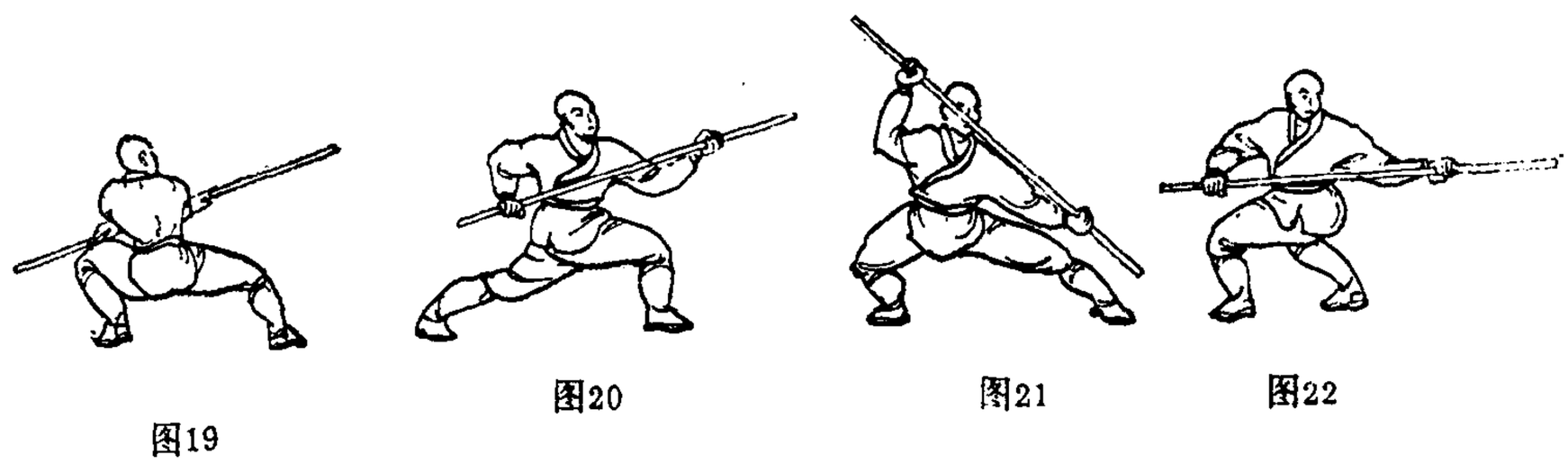


图19　图20　图21　图22

抽身拖戟是進勢，門户在稍分開閃，進步捉拿均四平，攔開騎馬圈外濟。欲知單人進禮入，惟有稍開方可制。

(23)飛天叉勢(圖23)

飛天叉勢取上盤，圈外防穿提内閃。提須用格捉極外，虎口槍來伏虎攔，此勢手與翻江異，變換出入皆一般。

(24)沉香劈華山勢(圖24)

劈山右手前，打下明放隙，圈外乘吾虚，順勾隨順劈。

(25)順步劈山勢(圖25)

圈外辦劈山，陰圈順推出，提棍削前拳，快似剪子股。

(26)剪子股勢(圖26)

手不同兮用則同，剪子股勢類穿袖。提拿不怕扎高低，劈扎何愁攻左右。圈内

圈外他拿開，劈山劈柴我退救。

(27)壯漢亂劈柴勢(圖27)

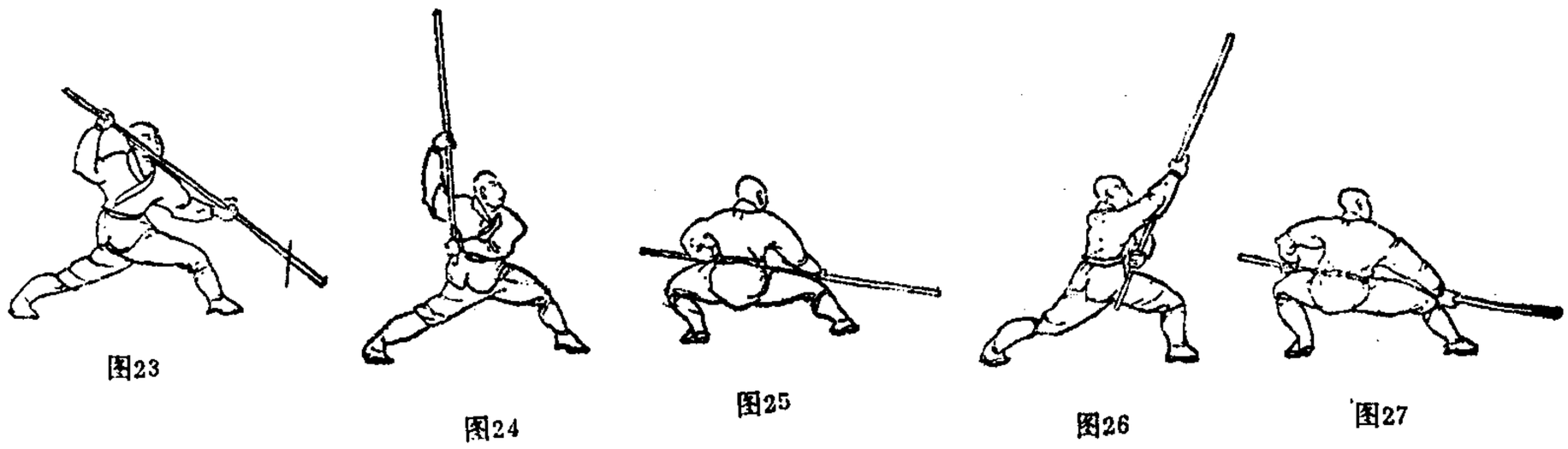


图23　图24　图25　图26　图27

劈柴換手圈裏認，左纏右劈那步進。

(28)黑風雁展翅勢(圖28)

雁翅先勾圈外槍，鎖口扎來蹦打易，其棍横在左腰胯，四面打來均不怕。

(29)高提勢(圖29)

提棍要過頭，他起我便勾，眼棍上圈外，罩頂打不休。

(30)烏雲罩勢(圖30)

罩頂在圈外，身已入棍間，劈下他勾我，剪步退群攔。

(31)通袖勢(圖31)

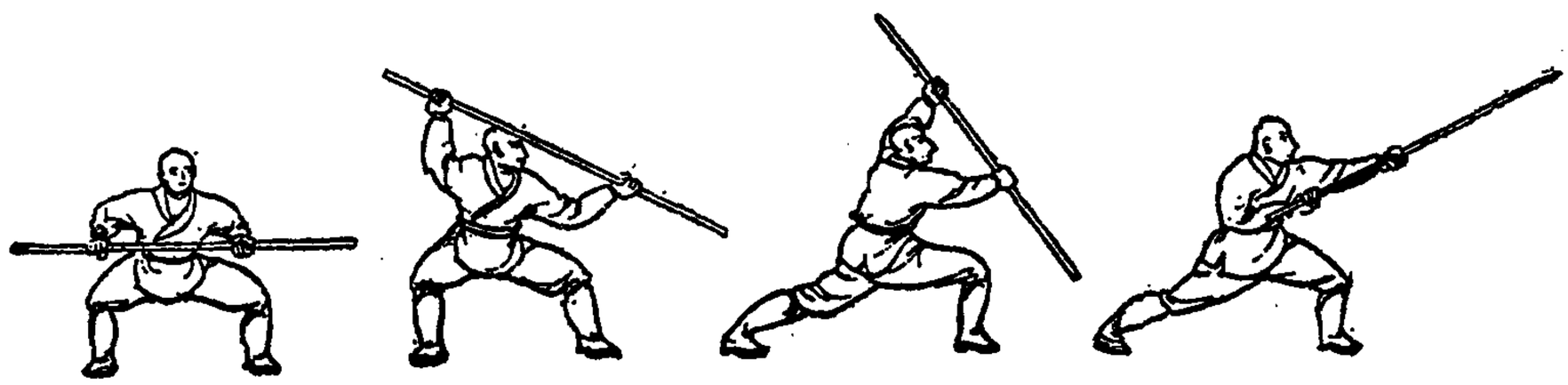


图28　图29　图30　图31

通袖勢棍真個奇，上下左右無空着，提拿劈捉任施爲，縱他左右能猛劈，邊群二攔順勢支，唯有通袖招法奇。

(32)1劈山勢(圖32)

劈勢立自磨旗,特輸後手餌入,槍來縮手勢一劈,彼即遮躲何及。

(33)霸王上弓勢(圖33)

上弓蹦打雁翅同,須知左足虛實異,若從圈裏兼外穿,惟有纏攔是救地。

(34)朝天槍勢(圖34)

朝天三不靜以柔,制剛同勾開打腦,
後名喚一窩蜂待,勾回棍打高祖斬,
蛇雄他拿我掃脚,群攔出待攻之約。

(35)金剛槍琵琶勢(圖35)

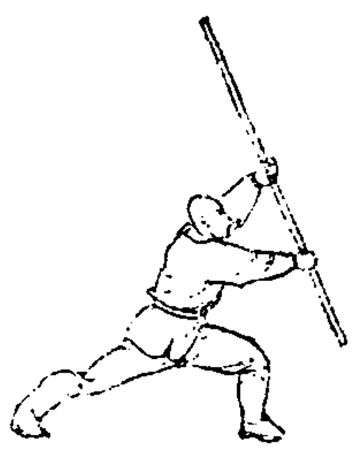


图32

图33

图34

图35

扎我虛實難知,退步穿勾且哄,認真推棍劈下,圈外槍來尤恐。新力遇此急求生,顛步平拿堪寵。

(36)跨劍勢(圖36)

跨劍放空待入扎,打開移步變群攔,他打勾開復跨劍,斜上單打防最難。

(37)左右獻花勢(圖37、38)

左足高懸左獻花,橫打換手右獻花,左纏左打群攔進,右纏右打穿袖加。

(38)盡頭槍勢(圖39)

盡頭槍與提原異,偷步上斜行極利,虎口槍示我不防,待乘虛巧拿難避。

(39)高搭手勢(圖40)

搭手單提均是哄手,後手揮棍劈拿皆有。

(40)單提勢(圖41)

注:此勢没歌訣

(41)金鷄獨立勢(圖42)

图36

图37

图38

图39

图40

彼扎是兮我扎面，惟懸足兮獨止便。

(42)倒拖荆棘勢(圖43)

扎人一槍棍丟後，此時逆局稱詐鬥。打前走後有多般，均與拉鞭無差謬。

(43)二郎擔山勢(圖44)

图41

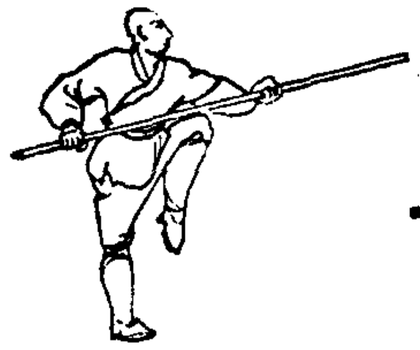


图42

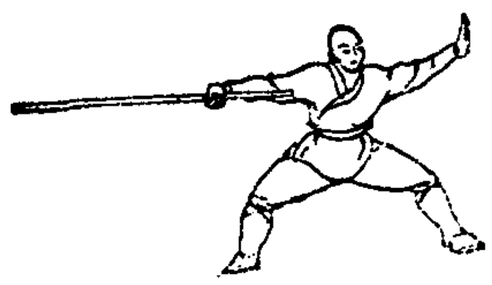


图43

图44

擔山勢用兩股般，扎來撩打變出鞘，不扎推開劈華山。

(44)鳳凰展翅(圖45)

展翅勢開用者希，上用梢攔下根堤。進步翻梢隨打手，以着須用陰手携。

(45)下插勢(圖46)

旋風掃地勢難擬，惟有下插硬搪抵。順勢單手高劈下，重如霹靂快如矢。

(46)挾衫勢(圖47)

挾衫變勢甚多般，斜上出洞爲最速。

(47)一提金勢(圖48)

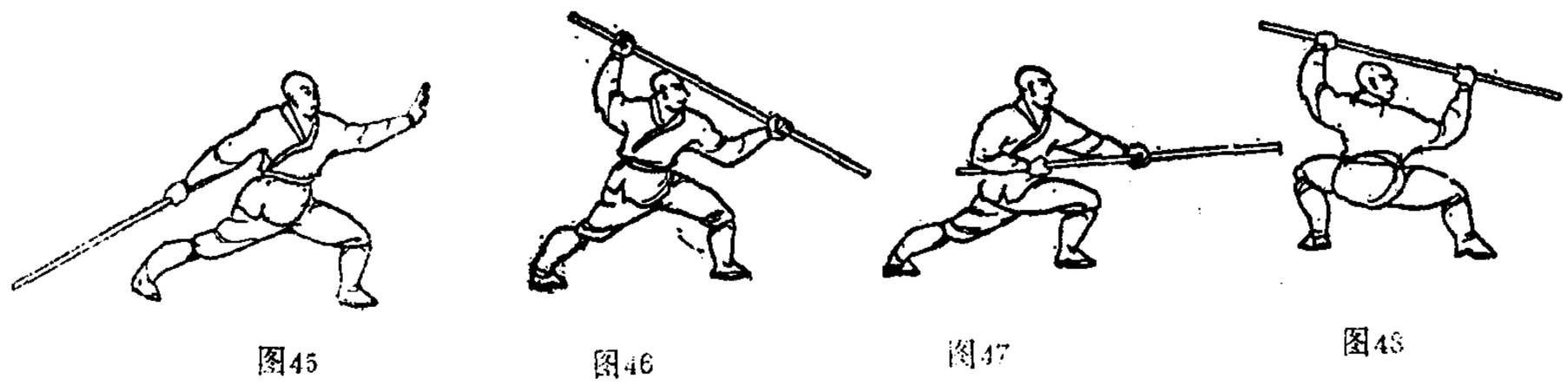


图45　图46　图47　图48

入懷難用長棍，故取陰手緊密，圈外須用棍根，連步打手最疾。

(48)秦王跨劍勢(圖49)

提金翻棍擠進懷，秦王跨劍棍緊挨。

(49)前攔槽搪(圖50)　前攔槽亦陰手，梢起梢壓封，翻棍進打首。

(50)勾掛硬靠(圖51)

前攔搪勢打圈裏，勾掛硬靠走圈外。

(51)橫撐勢(圖52)

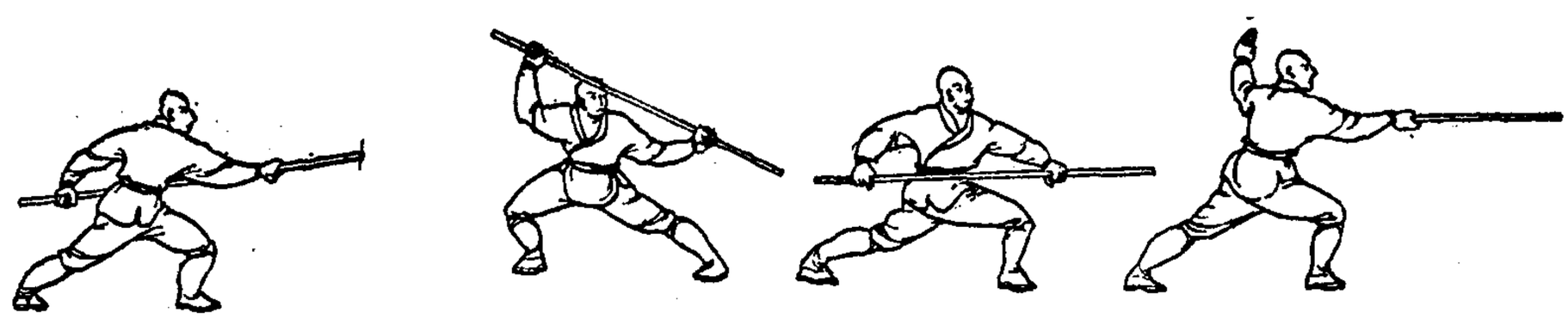


图49　图50　图51　图52

低棍不遮橫硬撐，圈外掃足亦掌住。

(52)單打手勢(圖53)　倒手打退棍，接着陰陽手。

(53)鎖口槍勢(圖54)

攔搪提下槍，鎖口封上手。

(54)鐵扇緊關門勢(圖55)

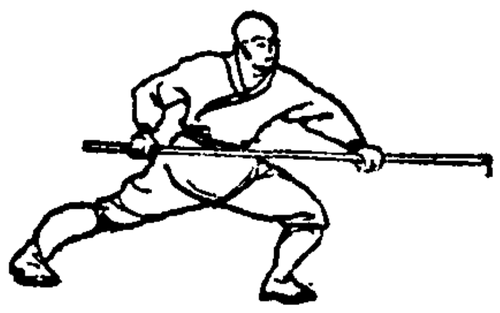


图53

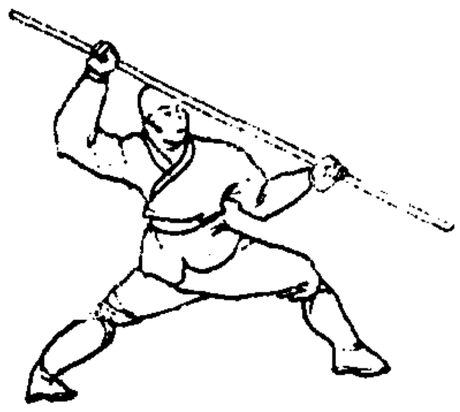


图54

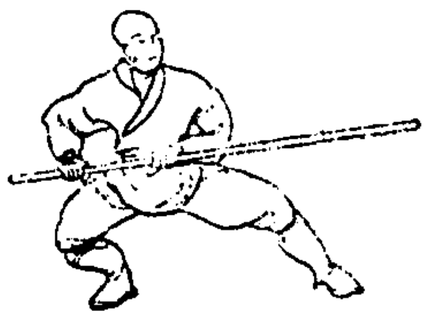


图55

鐵扇略似抱琵琶，用梢順步提捉進

十二、少林六合棍

據《少林棍譜》記載：六合棍源于宋代，有福居和尚匯集全國十八家武術高手棍術之精華、經反復推敲、精研而創編、原有三十六勢，傳至元代，經緊那羅，那仁等著名棍僧增偏至六回(也稱六個回合)共64勢，世續相授、流傳至今日。

少林六合棍是在六合拳的基礎上發展起來的，其技法是一攻一防，如你棍打來，我立即施棍擋之或撥之，你棍壓住我棍，我即施棍上挑之。亦有互攻互打；如你棍向我頭部打來、我即施棍打你頭部，或閃身避之、而變勢打你腰部，亦名攔腰棍，或者你我互打互避、互變招進、又互變避閃而再施新招攻之、反復戰之，攻防繼之，故說六合棍是練實戰真技之秘法矣。

歌訣：

六合棍法挪挪傳，出棍如同虎下山，劈打如雷行如電，水潑難濕僧土衫。

戳刺穿搗撥撩掃，招招勢勢一刹間，萬夫難擋一棍劈。六合棍法妙如仙。

棍梢戳矛亦稱槍，六合槍法乃真傳。

動人和順序：預備勢，1.甲泰山壓頂，乙向外撥棍；2.甲鳳凰點頭，乙托杆擺柳，3.甲上步挑棍，乙向外撥棍，4.甲向下壓棍，乙攔棍打膝；5.乙上步掃風，甲縱

身躲棍;6.甲飛箭穿月，乙退步棚架,7.甲翻棍掃落葉，乙撑杆起跳躲;8.乙鴻雁展翅，甲退步棚架;9.乙上步穿梭，甲轉身撥抵;10.甲乙轉身托棍走;11.甲轉身打頭，乙轉身撥棍,12.甲上步搗膝，乙退步撥棍;13.甲上步卸胯，乙退步轉身;14.甲向下劈打，乙轉身絞棍,15.乙跳步打頭，甲收步撥架;16.乙劈棍橫掃，甲撑杆跳躲;17.甲進步戳棍，乙斜身撥棍;18.甲上步戳膝，乙插樁擋棍;19.乙上步戳面，甲退步格棍;20.乙力劈華山，甲退步撥擋;21.乙上步中下刺，甲獨立撥撩棍,22.甲乙上步舞花棍,23.甲乙金鷄獨立勢,24.甲上步戳膝，乙退步撥棍;25.甲向上挑棍，乙上撥雲霧;26.甲上步劈棍，乙閃身,26.甲上步劈棍;乙閃身擋棍;27.乙上步戳陰，甲退步下格;28.乙震脚掃打，甲縱跳掄棍;29.乙上步壓頂，甲退步撥雲;30.乙馬步劈頭，甲閃身掃打;31.乙轉身風火棍，甲後跳步撥棍;32.甲跳步打頭，乙退步架棍;33.甲戳棍通膝，乙提膝沉撥;34.乙反棍戳脚，甲反把撥棍;35.甲乙上步轉身舞花棍;36.乙轉身劈頭，甲轉身撥棍;37.乙上步中刺，甲轉身格棍;38.乙上步戳膝，甲退步撩撥;39.乙轉身穿槍，甲退步搗腕;40.甲轉身掃腿，乙收脚格擋;41.乙上步穿喉，甲退步撥槍;42.乙轉身戳臍，甲馬步格墻;43.乙轉身攔打，甲弓步撥棍;44.乙翻身打頭，甲轉身架梁;45.甲乙轉身劈棍;46.甲乙霸王舉旗;47.甲乙上步交鋒;48.乙上步斷脛，甲提膝端棍;49.乙跳步掃樁，甲轉身格擋;50.乙踮步壓頂，甲馬步架梁;51.乙上步搗脚，甲退步撥棍;52.甲上步打頭，乙退步撥雲;53.乙反手撩打，甲退步撥棍;54.甲乙錯身上步端棍走;55.甲上步打頭，乙退步撥雲;56.甲上步打頭，乙退步撥雲;57.甲上步戳喉，乙退步格擋;58.甲進步戳腿，乙退步撥打;59.甲上步搗脚面，乙退步撩棍擋;60.甲上步挑月，乙退步撥雲霧;61.甲上步衝平刺，乙退步招架勢;62.甲上步撥打，乙退步反撥;63.甲上步戳棍，乙提膝擋格;64.甲乙舞花端棍走;收勢。

第一合

(系白腰帶者爲甲，系黑腰帶者爲乙)。

預備勢　甲乙并步對面直立，右手握棍;左手五指并攏，附于大腿外側，掌心向裏，身胸挺直，目視對方(圖1)。

(1)甲泰山壓頂　乙向外撥棍

甲右脚前上一步，右腿屈膝，左腿蹬直，成右弓步，同時右手提棍由右向左掄舞花，左手接棍，兩手握棍向前上方劈打，目視前方;乙右脚向後退一步，兩腿成左

弓步，同時兩手托棍向前由左向右撥甲棍體，目視對方(圖2)。

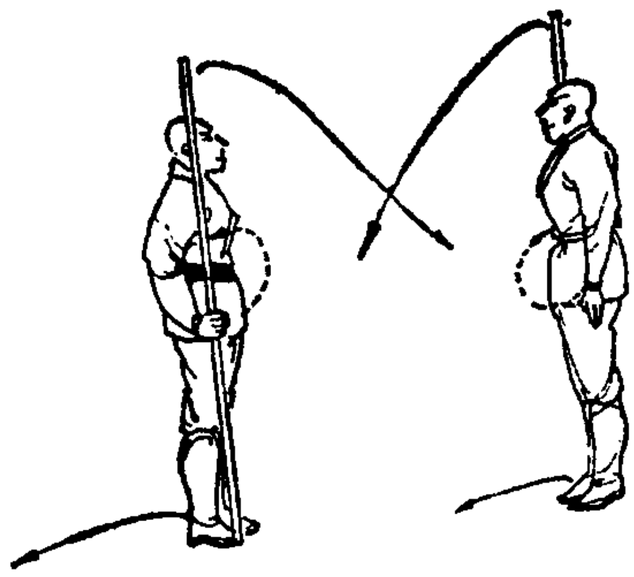


图1

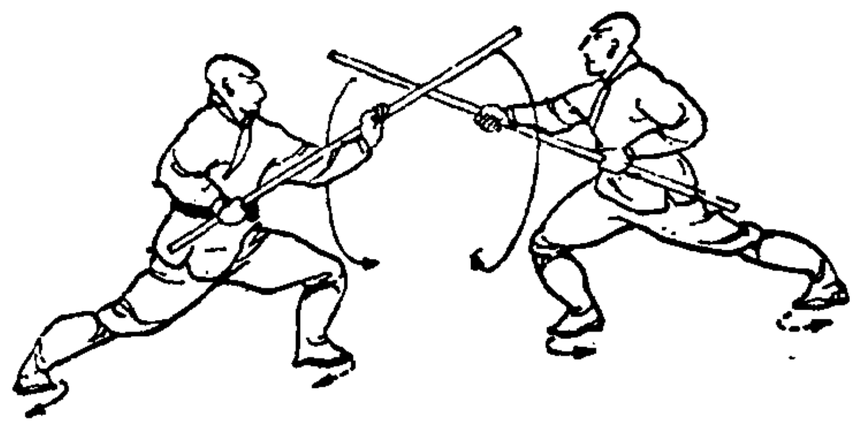


图2

(2)甲鳳凰點頭　乙托杆擺柳

甲兩腿碾地，體左轉45度，兩手握棍，由上向下劈打乙左脚，乙兩脚碾地，體稍向右轉，同時兩手托棍，由右向左撥棍，目視甲棍(圖4)。

(3)甲上步挑棍　乙向外撥棍

甲右弓步不變，兩手托棍由下向上猛挑；乙雙手握棍向上向外撥棍，目視對方(圖4)。

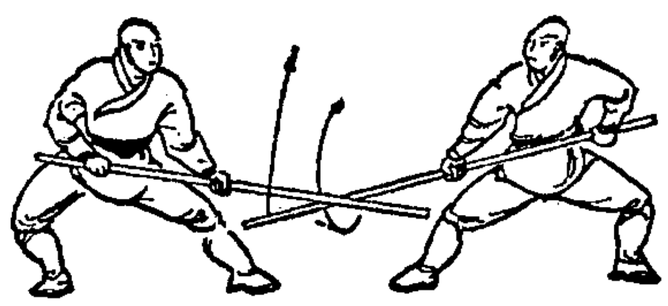


图3

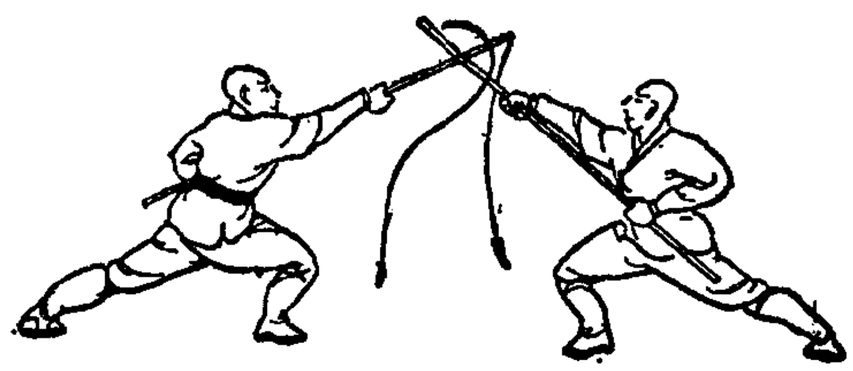


图4

(4)甲向壓棍　乙攔棍打膝

甲兩手握棍由右向左撥，然後用力向下壓。乙兩手持棍由左向右攔打對方右膝，目視對方(圖5)。

(5)乙上步掃風　甲縱跳躲棍

乙右手向下滑把，兩手握棍，由左向右翻棍，然後由右向左掃打對方足踝；甲

速縱身跳起，兩手收棍向右輪，目視對方(圖6)。

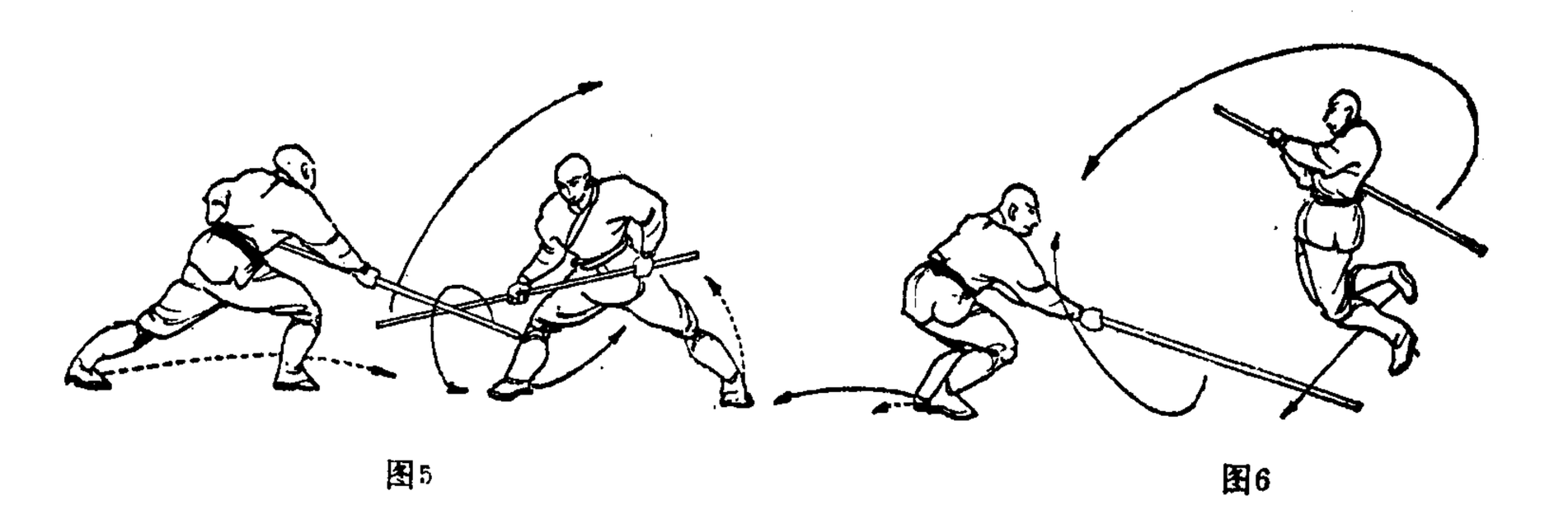


图5　　图6

(6)甲飛箭穿月　乙退步棚架

甲兩脚前落，成右弓步，同時兩手托棍隨身勢向前上方戳棍；乙速兩脚向後跳一步，兩腿成左弓步，同時兩手向上移把，兩手握棍；向前上方横棍棚架，目視對方(圖7)。

(7)甲翻棍掃落葉　乙撑杆起跳躲

甲兩手握棍由左向右翻，然向由右向左向下横掃對方兩足踝部；乙兩手向上滑把，兩手握棍向後撑杆起跳躲棍，目視對方(圖8)。

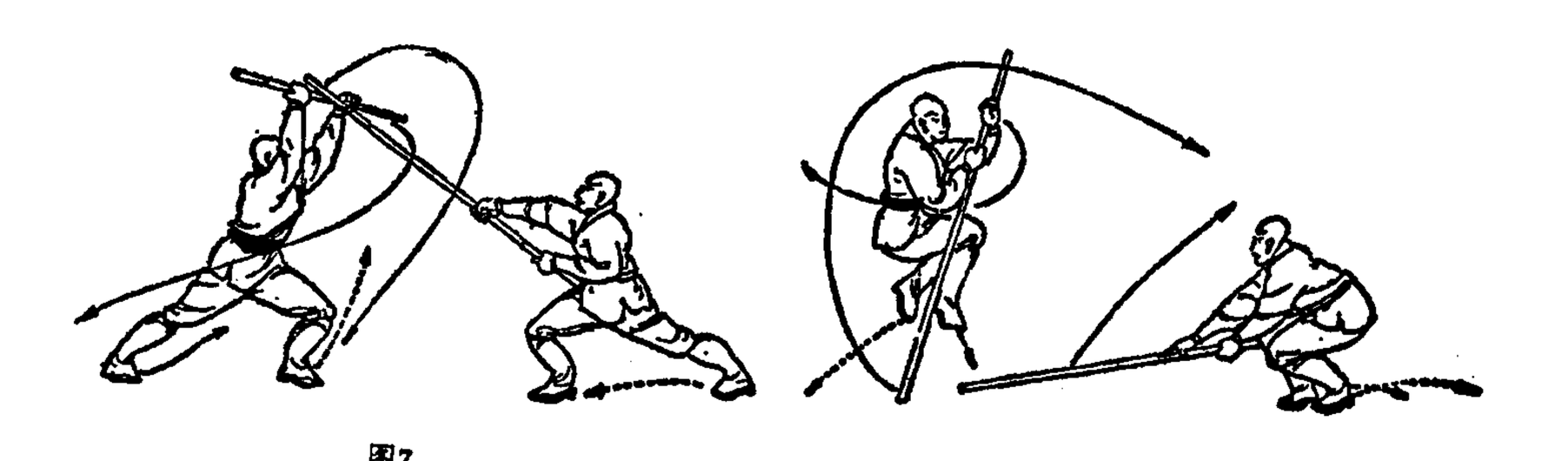


图7　　图8

(8)乙鴻雁展翅　甲退步棚架

乙兩脚向前落成右弓步，同時左手脱把向後展臂撩掌，右手持棍向前戳刺對方頭部；甲兩腿速退成右弓步，同時兩手移把端棍舉臂向前上方棚架，目視對方(圖9)。

(9)乙上步穿梭　甲轉身撥抵

乙左脚向前上一步，同時兩手端棍由右向左前方穿戳對方胸部，甲兩脚碾地，體左轉90度，同時兩手倒把，握棍向後撥抵對方犯棍，目視對方(圖10)。

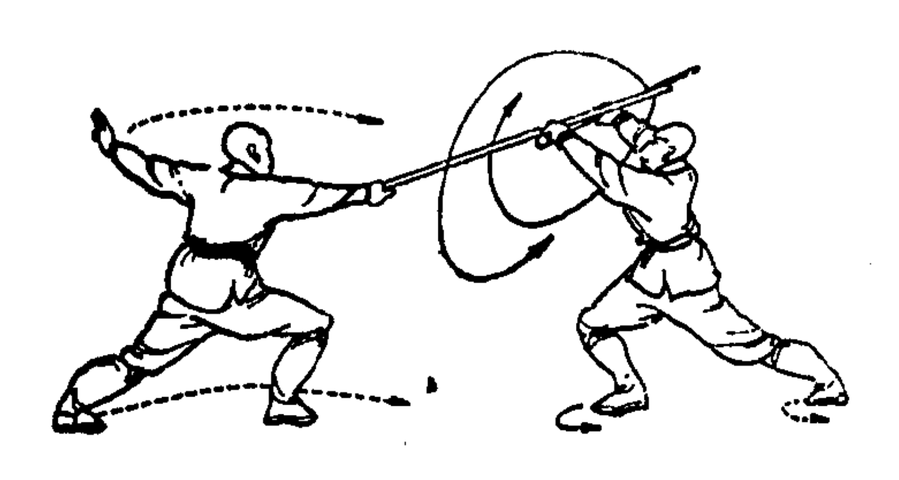


图9

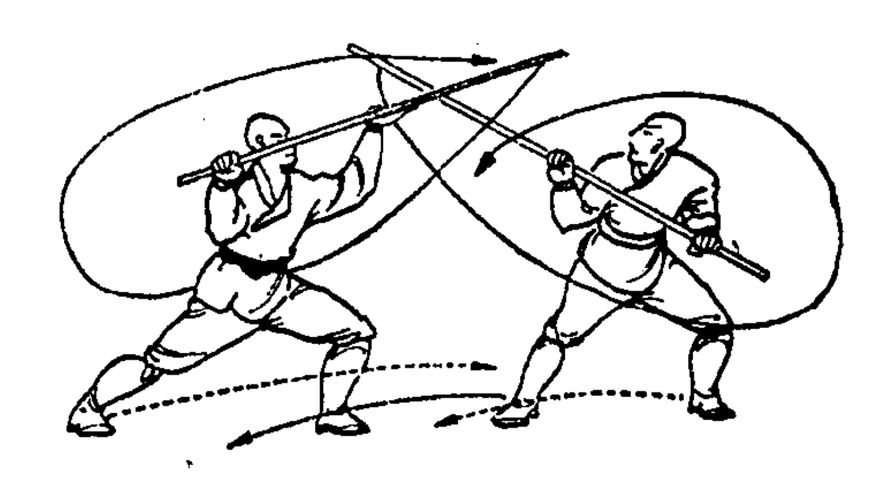


图10

(10)甲乙轉身托棍走

甲體左轉90度，右脚前上一步，乙體右轉180度，前上兩步，各成右弓步，同時各自移把掄舞花，然後調的馬托棍(圖11)。

(11)甲轉身打頭　乙轉身撥棍

甲左脚向前上一步，兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成右弓步，同時棍隨身掄兩個舞花，然後左手滑把，兩手握棍向前上方猛打對方頭部；乙左脚向前上一步，兩脚碾地，體右轉180度，同時，隨身掄兩個舞花，然後兩手握棍，向前上方由右向左撥對方犯棍，目視對方(圖12)。

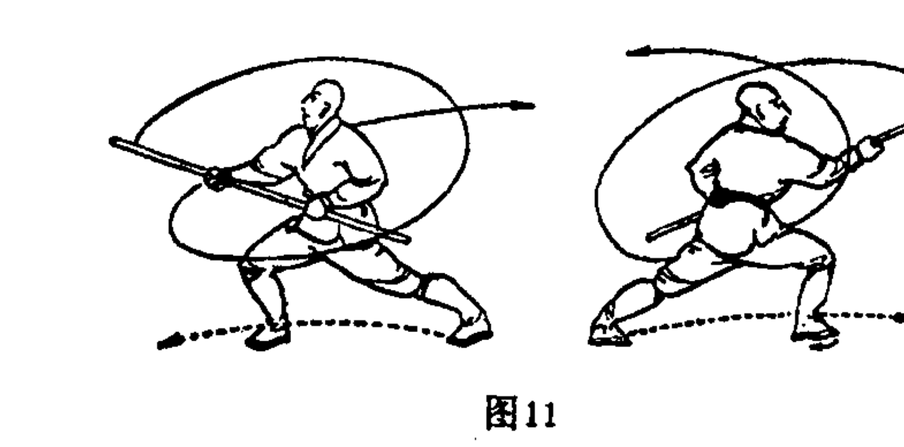


图11

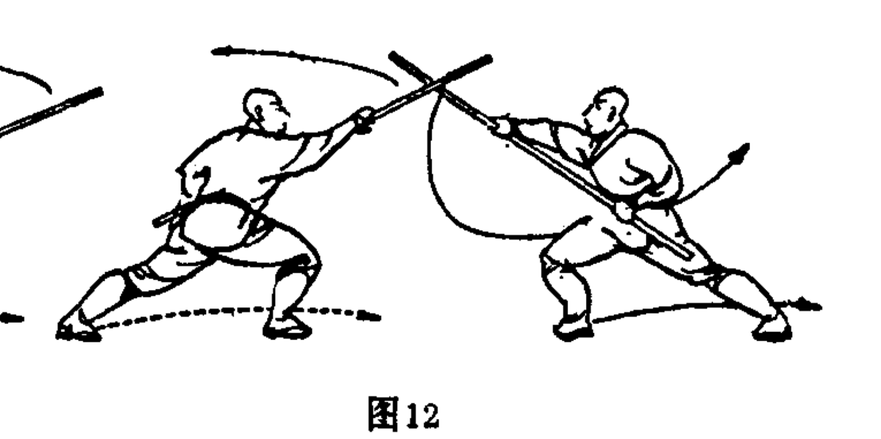


图12

(12)甲上步搗膝　乙退步撥棍

甲左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時掄半舞花，然後換把向前下方搗對方膝部；乙右脚向後退一步，同時兩手倒把，握棍向前下方由右向左撥甲方犯棍，目視對方(圖13)。

(13)甲上步卸胯　乙退步轉身

甲抬右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時兩手握棍向前穿戳；乙左脚後退一步，兩脚碾地，體左轉，同時掄半舞花，然後兩手握棍向右側横攔擋，目視對方(圖14)。

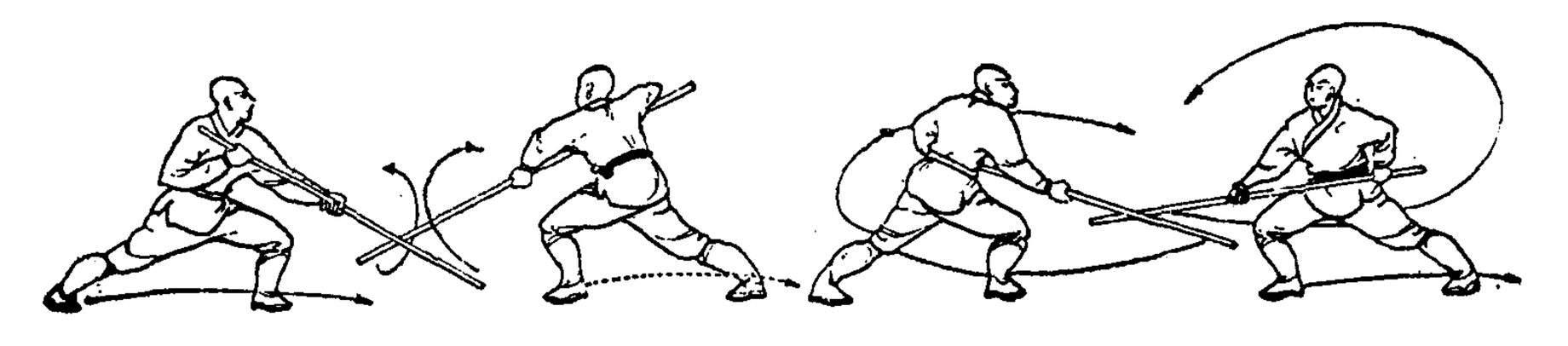


图13　　图14

(14)甲向劈打　乙轉身絞棍

甲兩脚不動，掄半舞花，然後兩手握棍向下劈打；乙兩脚碾地體右轉90度，右脚後退一步，兩腿成左弓步；同時兩手調把掄兩個舞花，然後兩手握棍，向前下方由右向左撥棍，目視對方(圖15)。

(15)乙跳步打頭　甲收步撥架

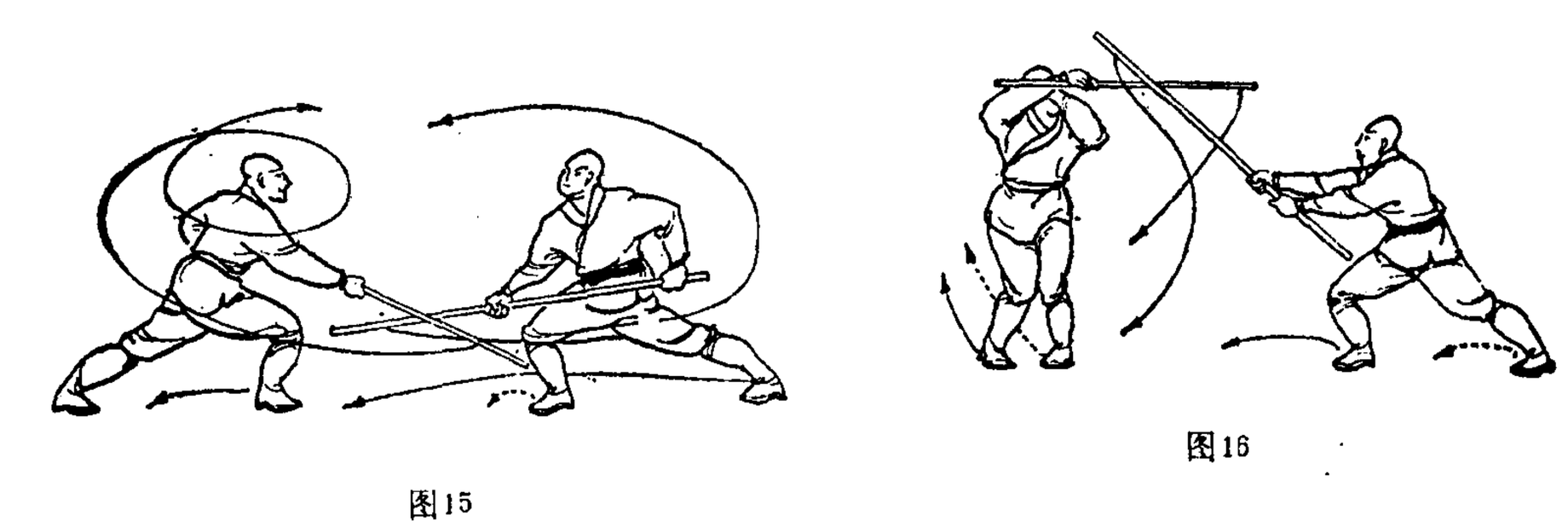


图15　　图16

乙兩脚前跳一步，落成右弓步，同時兩手向下滑把，兩手握棍向前上方打對方頭部；甲速收右脚右轉身跳步，同時兩手向下滑把，兩手握棍，隨身繞頭掄打一圈，然後撥擋對方來犯之棍，目視對方(圖16)。

(16)乙劈棍横掃　甲撑杆跳躲

乙速兩脚起跳，落地成左僕步，同時兩手握棍，由上向下由右向左劈掃，甲兩手向前竪棍撑杆，兩足向上縱跤躲棍，目視對方(圖17)。

(17)甲進步戳棍　乙斜身撥棍

甲兩脚前落一步，體稍向右轉，兩腿成左弓步，同時兩手倒把，向前上方戳棍；乙兩脚碾地，體左轉90度，上體向左側傾斜，同時兩手移把，向右後上方撥棍，目視前方(圖18)。

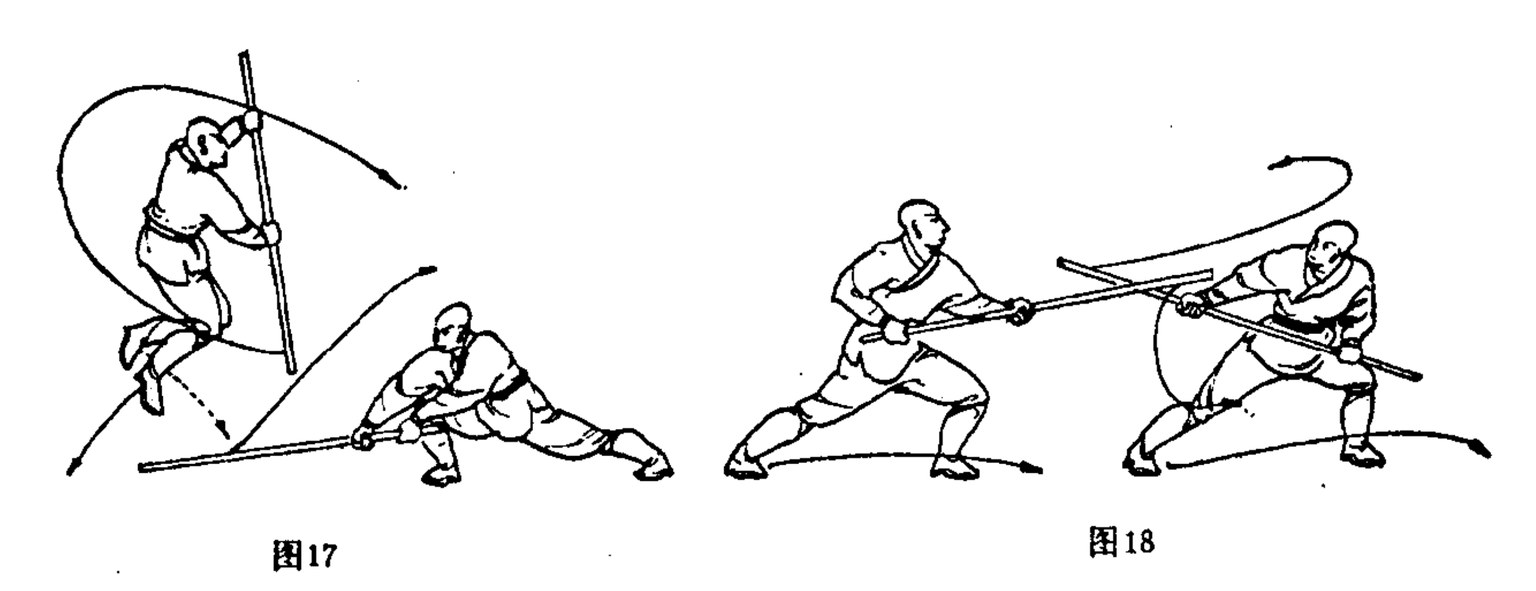


图17　　图18

(18)甲上步戳膝　乙插樁擋棍

甲右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時，兩手握棍向前下方戳擊，乙右脚前上一步，兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成馬步，同時兩手換把，掄半舞花，然後向身左側竪棍，擋住對方戳擊之棍，目視對方(圖19)。

(19)乙上步戳面　甲退步格棍

乙兩脚碾地，體左轉90度，右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時兩手倒把，向前戳擊對方面部；甲右脚後退一步，兩腿成左弓步，同時兩手握棍向前格擋對方犯棍，目視對方(圖20)。

(20)乙力劈華山　甲退步撥擋

乙兩脚不動，兩手握棍由上向下猛劈；甲左脚後退一步，兩腿成右弓步，同時兩手握棍，向前下方由左向右撥擋對方犯棍，目視對方(圖21)。

(21)乙上步中下刺　甲獨立撥撩棍

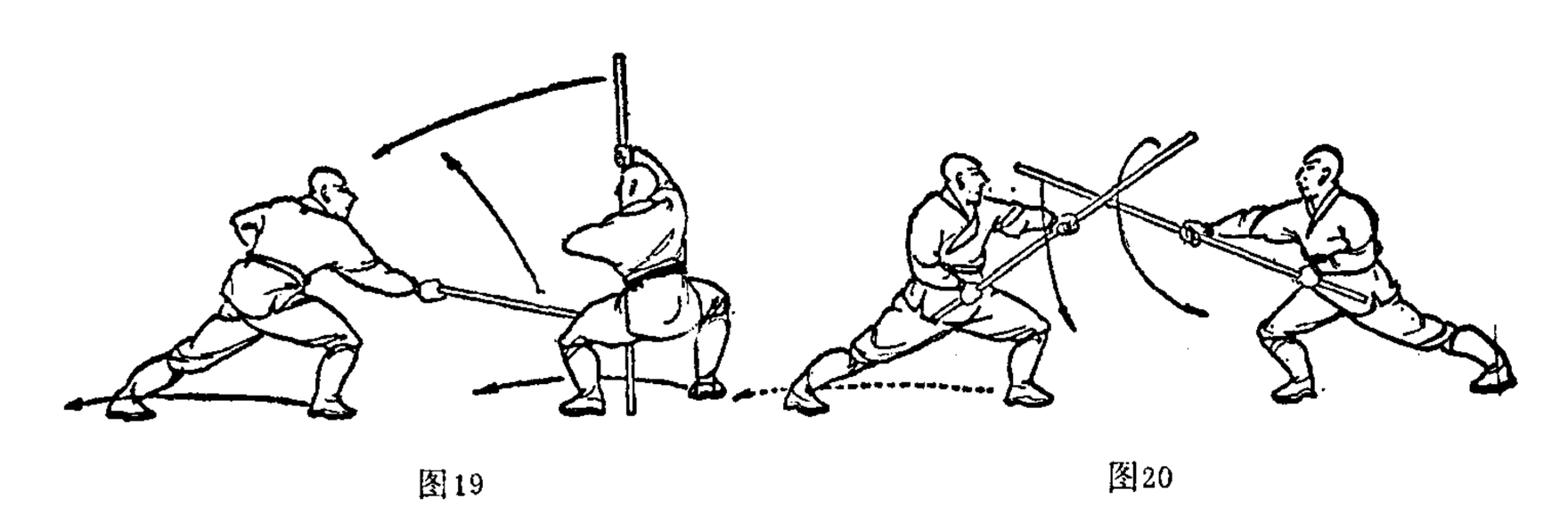


图19　　图20

乙左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時兩手換把，向前稍下方刺棍，甲右脚後退一步，左腿提膝，同時兩手調把向前撥對方來犯之棍，目視對方(圖22)。

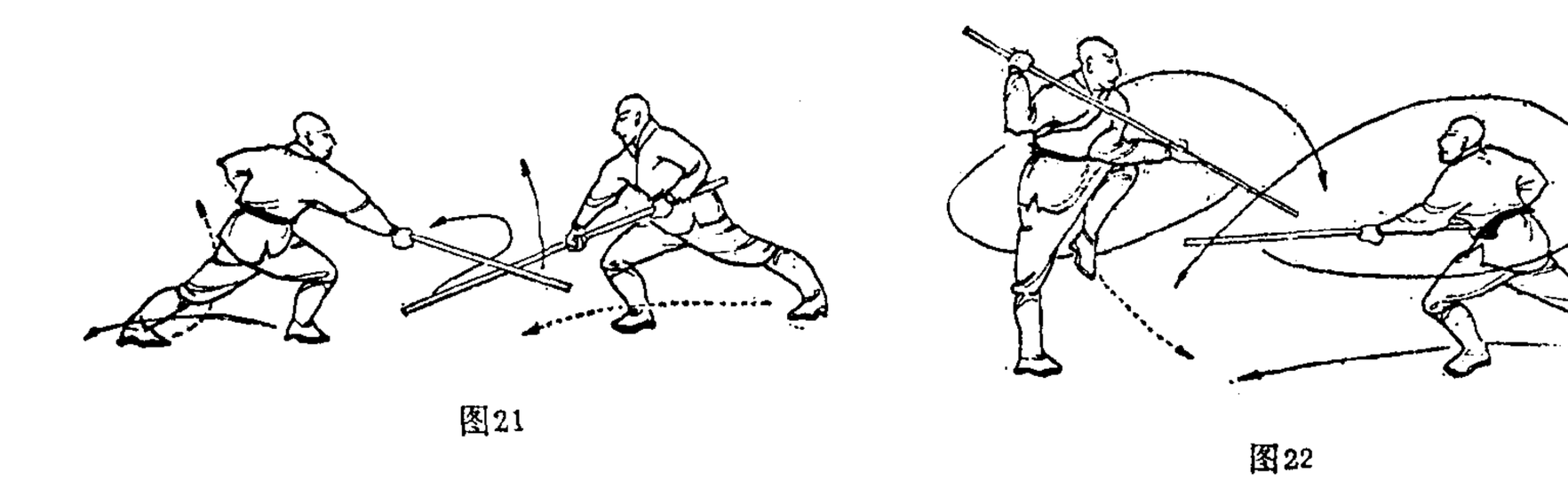


图21　　图22

(22)甲乙上步舞花棍

甲左腿向前落一步，向前連走四步，邊走邊掄舞花，乙向前連走五步，邊走邊掄舞花(圖23)。

(23)甲乙金鷄獨立勢

甲兩脚碾地，體左轉180度，右腿提膝，同時掄兩個舞花，然後倒把托棍，目視對方；乙左脚向前上一步，兩脚碾地，體右轉180度，左腿提膝，同時掄兩個舞花，然後倒把托棍，目視對方(圖24)。

第二合

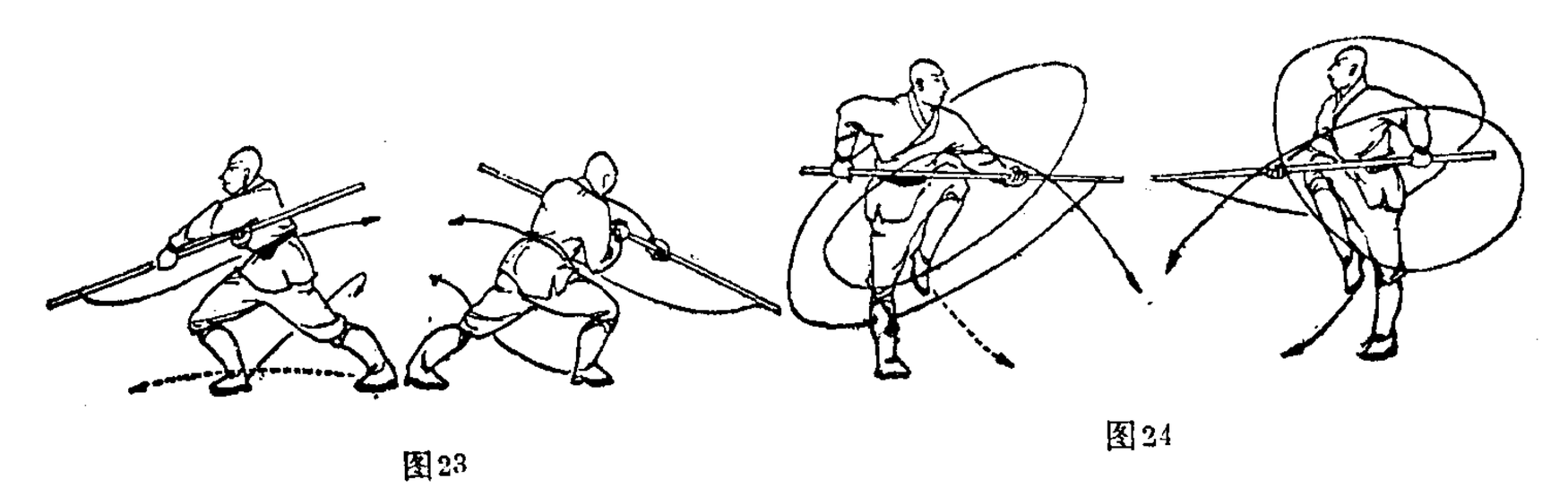


图23　　图24

按照第一合的二十三勢動作，乙作甲動作，甲作乙動作。

第三合

(24)甲上步戳膝　乙退步撥棍

甲左脚向前落一步，右脚前上一步，成右弓步，同時掄兩個舞花，然後向後滑把，兩手握棍向前戳對方膝部；乙右脚前落一步，兩腿成右弓步，同時掄兩個舞花，然後兩手握棍向前由右向左撥打，目視對方(圖25)。

(25)甲向上挑棍　乙上撥雲霧

甲兩脚不動，兩手持棍由下向上猛挑；乙兩手握棍向上由右向左向上撥棍，目視對方棍梢(圖26)。

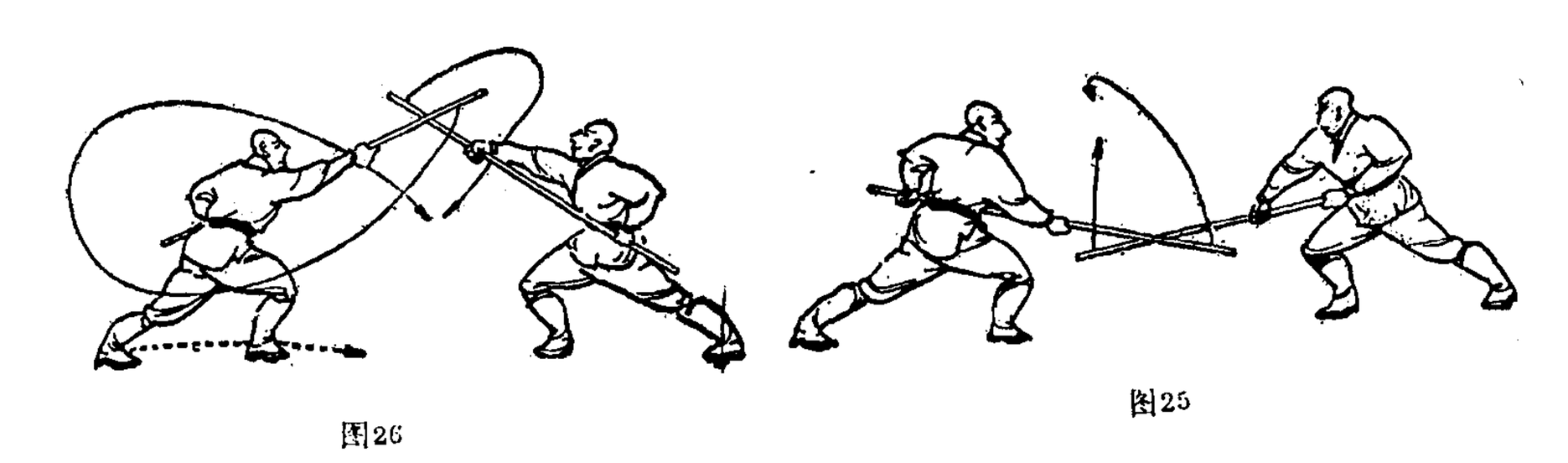


图26　　图25

(26)甲上步劈棍　乙閃身擋棍

甲左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時兩手倒把向下猛劈，乙兩脚不動，先上體向後閃身，同時兩手向上滑把，掄半舞花，然後用棍由右向左撥擋對方棍端，目視對方(圖27)。

(27)甲上步戳陰　乙退步下格

甲右脚向前上一步，成右弓步，同時換把，兩手握棍由右向左溜地掃打乙方陰部；乙脚起跳，後退一步，用棍撥格(圖28)。

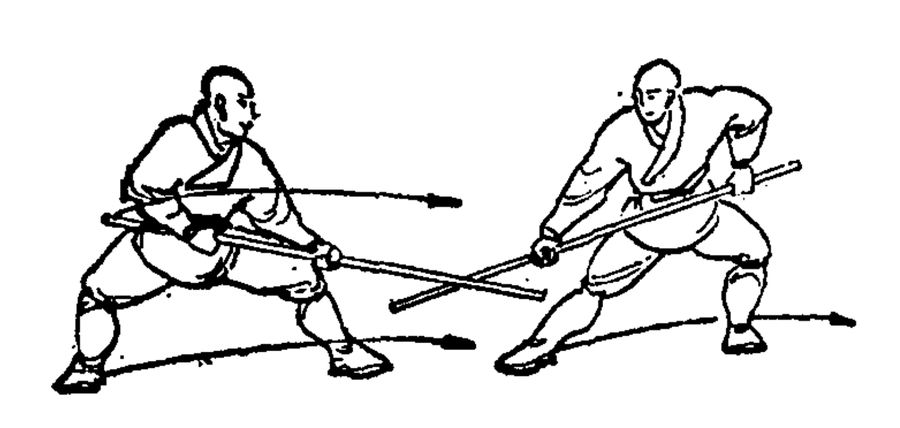


图27

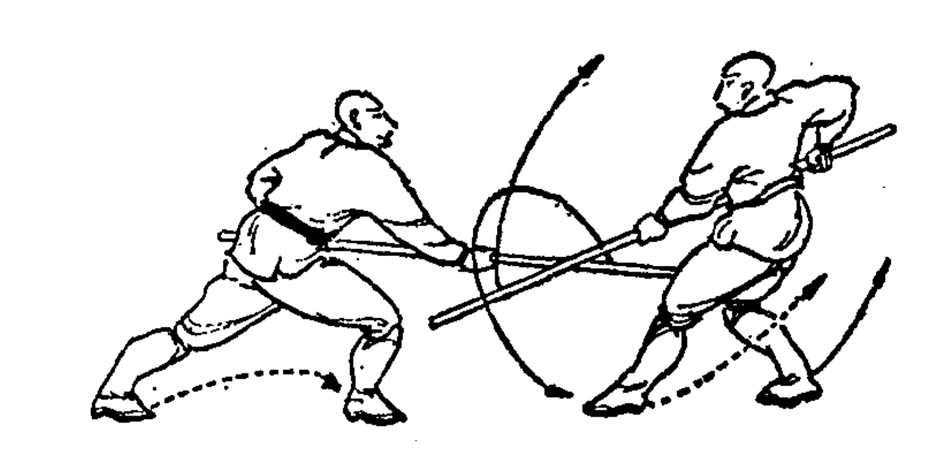


图28

(28)甲震脚掃打　乙縱跳掄棍

甲：左脚向前上一步，震脚，與右脚成并步，同時換反，兩手握棍由右向左溜地掃打。

乙：兩脚起跳，向上縱身避棍，同時掄棍欲打甲(圖29)。

(29)甲上步壓頂　乙退步撥雲

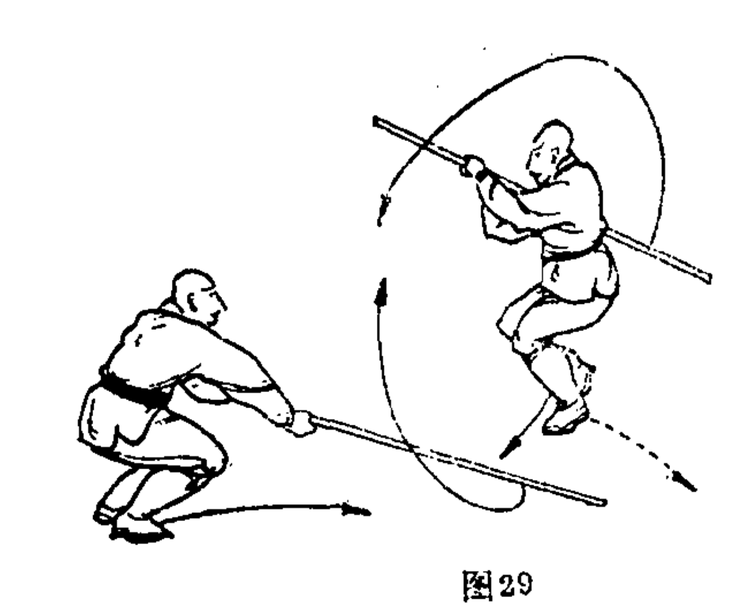


图29

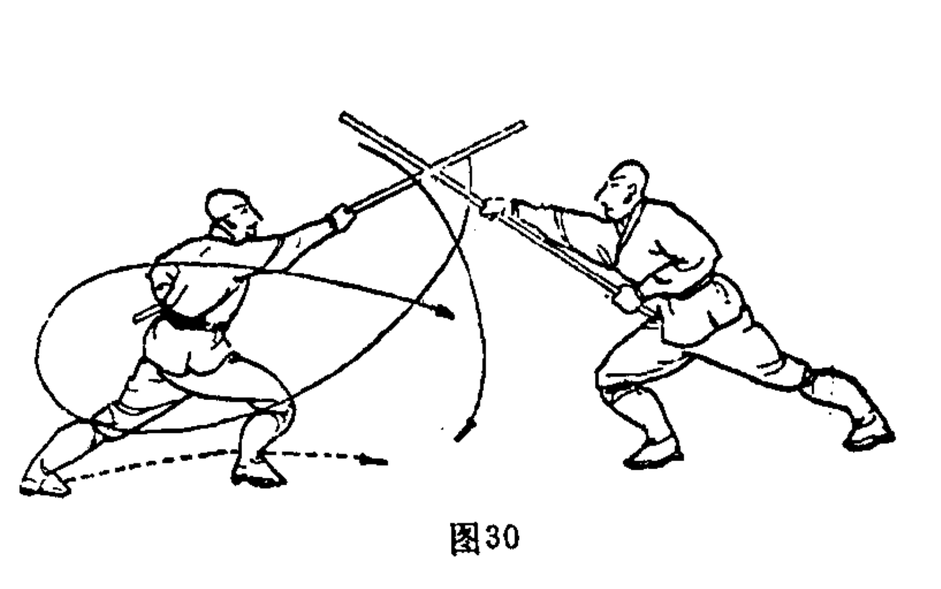


图30

甲:左脚前上一步,兩腿成右弓步,同時兩手握棍向前上方往下打;

乙:兩脚後落一步,兩腿成右弓步,同時掄半舞花,兩手握棍向前上方撥甲來犯之棍,目視對方(圖30)。

(30)乙馬步劈頭　甲閃身掃打

乙左脚向前進一步,兩腿屈膝成馬步,同時掄半舞花,然後握棍由向下前方猛劈,甲兩脚不動,上體向後閃躲,同時挑棍,然後向下由右向左掃打,目視對方(圖31)。

(31)乙轉身風火棍　甲後跳步撥棍

乙兩脚碾地,體左轉90度,右脚前上一步,兩腿成右弓步,同時倒把掄舞花,然後握棍由右向左上方扇打;甲兩脚後跳一步,兩腿成在弓步,同時兩手握棍向前由右向左撥棍(圖32)。

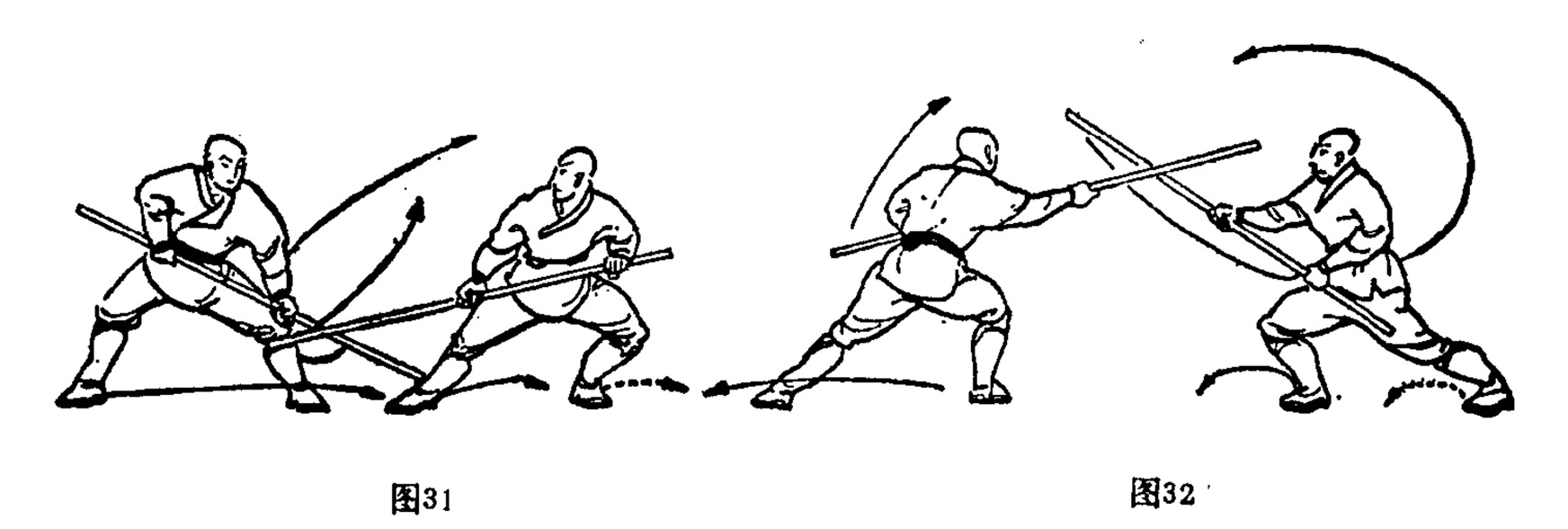


图31　　图32

(32)甲跳步打頭　乙退步架棍

甲兩脚前跳一步,右脚落左脚前,兩腿成右弓步,同時掄舞花,然後兩手握棍向前上方猛打;乙右脚後退一步,兩腿成左弓步,同時兩手移把,端棍向前上方架擋(圖33)。

(33)甲戳棍通膝　乙提膝沉撥

甲兩脚前跳一步,兩腿成右弓步,掄舞花,然後托棍向前下方戳對方膝部;乙左脚向後退一步,右脚速提膝避棍,同時滑把沉棍撥格,目視對方(圖34)。

(34)乙反棍戳脚　甲反把撥棍

乙右脚前落一步,兩腿成左弓步,同時兩手握棍向前下方戳對方脚面;甲兩脚不動,反把握棍沉臂向前下方由右向左撥棍(圖35)。

(35)甲乙上步轉身舞花棍

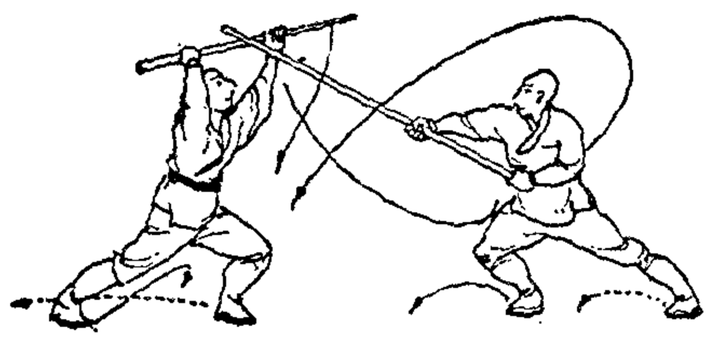


图33

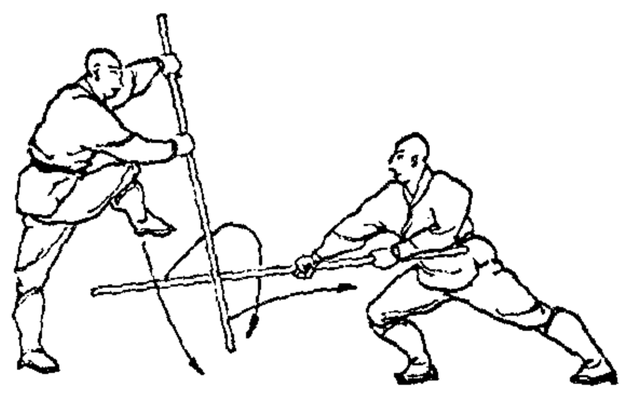


图34

甲乙各先左脚前上一步，後右脚前上一步，又再左脚前上一步，同時邊上步邊掄舞花(圖36)。

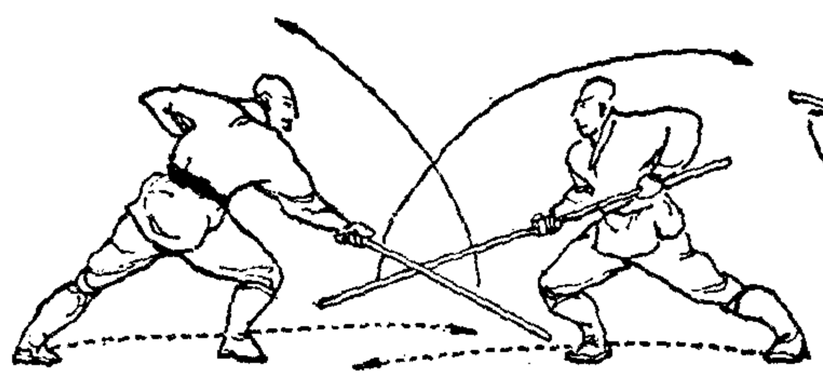


图35

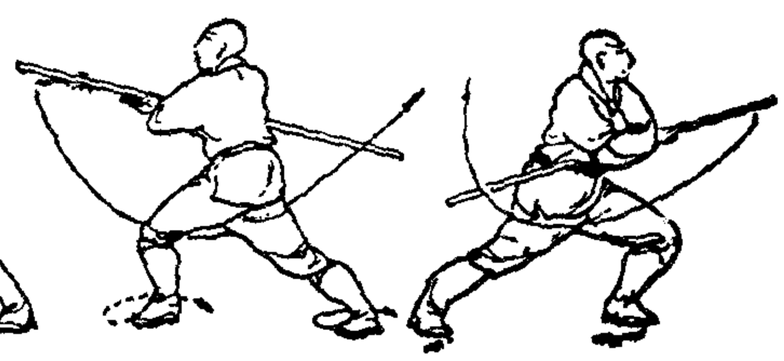


图36

(36)乙轉身劈頭　甲轉身撥棍　乙兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成右弓步，同時在右掄舞花，然後移把向前上方劈打，甲兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成右弓步，同時左右掄舞花，然後移把，向前上由右向左撥棍，目視對方(圖37)。

(37)乙上步中刺　甲轉身格棍

乙左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時兩手倒把，向前平戳；甲右脚後退一步，兩腿碾地，體右轉90度，同時兩手倒把，竪棍縱格(圖38)。

(38)乙上步戳膝　甲退步撩撥

乙右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時兩手倒把，向前下方戳，甲左脚移于右脚後外側一步，兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成右弓步，同時掄半舞花，然後滑把由左向下撩撥(圖39)。

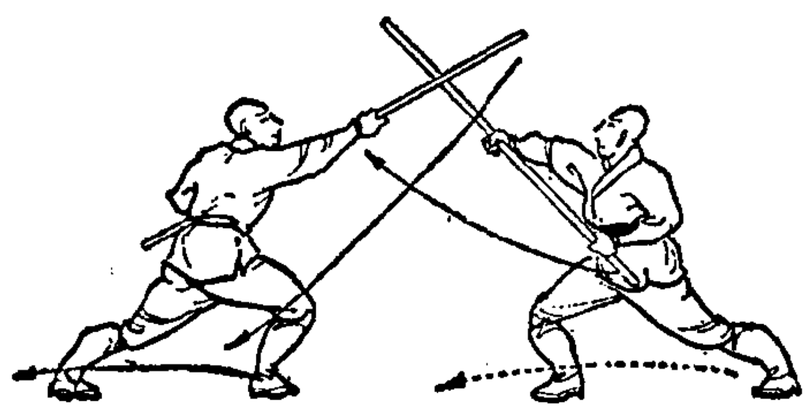


图37

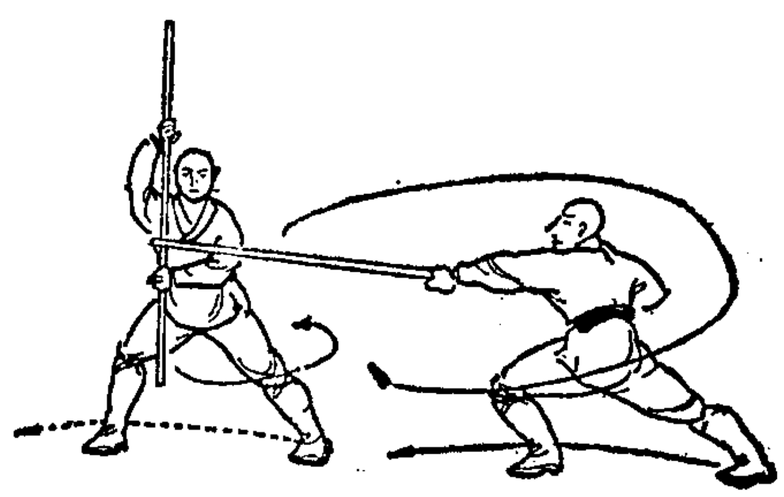


图38

(39)乙轉身穿槍　甲退步搗腕

乙左脚前上一步，兩腿成左弓步同時兩手倒把，向前微下方刺棍，甲右脚後退一步，兩脚碾地，兩腿成左弓步，同時掄半舞花，然後兩手倒把向前中下刺，搗對方左手腕(圖40)。

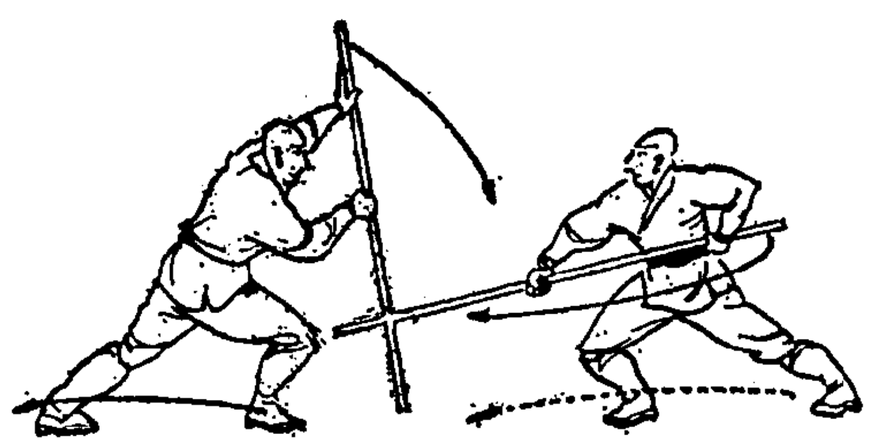


图39

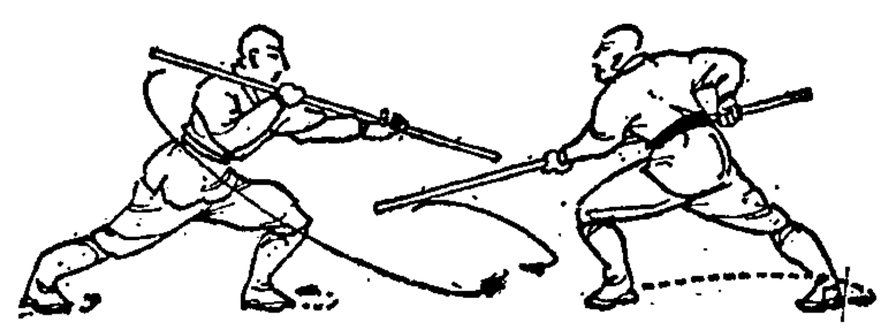


图40

(40)甲轉身掃腿　乙收脚格擋

甲兩脚碾地，體左轉45度，同時兩手倒把，握棍向前下方由右向左掃打；乙收左脚向後退半步，落右脚後，體左轉90度，兩腿成叉步，同時兩手倒把，握棍向右側下方由右向左格棍(圖41)。

(41)乙上步穿喉　甲退步撥槍

乙兩脚碾地，體右轉90度；左脚前上一步，體繼續右轉，兩腿半蹲成馬步，同時倒把托棍向左側穿刺對方咽喉；甲在4脚後退一步，兩腿成右弓步，同時掄舞花，然後反把撥對方來犯之招(圖42)。

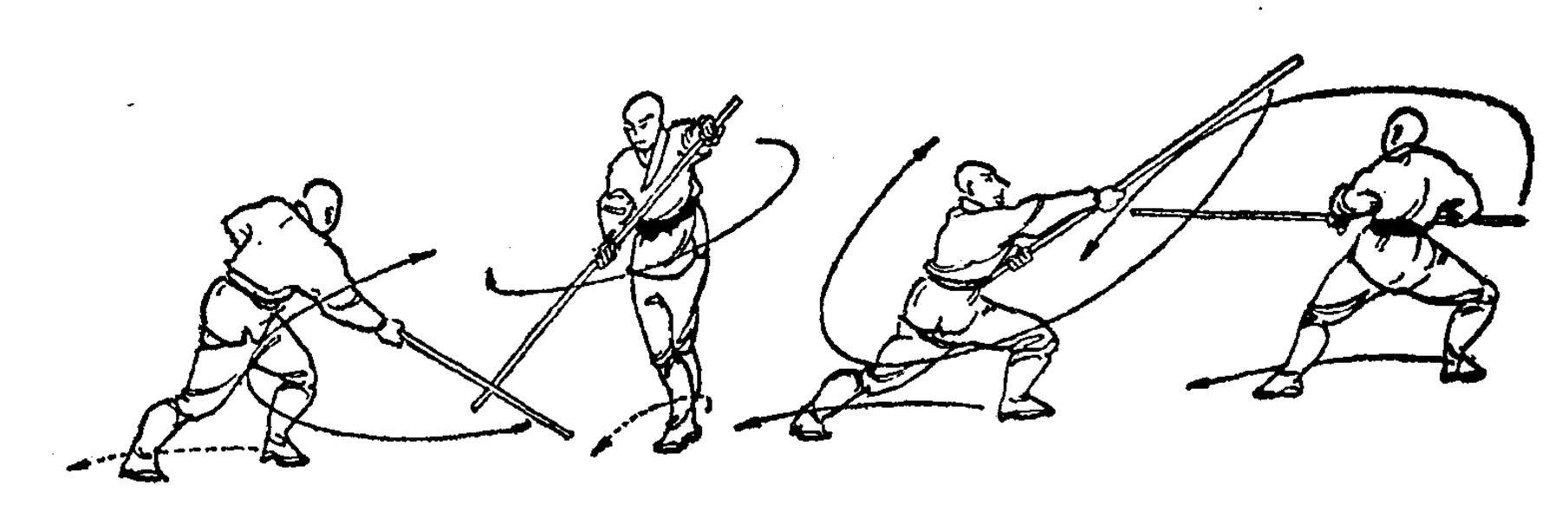


图41　　图42

(42)乙轉身戳臍　甲馬步格墻

乙兩脚碾地，體左轉90度，右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時掄舞花，兩手倒把，握棍向前中平刺；甲右脚後退一步，兩脚碾地，體右轉90度，兩腿屈膝半蹲成馬步，同時掄半舞花，然後倒把竪棍縱格(圖43)。

(43)乙轉身攔打　甲弓步撥棍

乙兩脚原地踮跳向左翻轉180度，落地成馬步，同時掄舞花，然後兩手握棍由後向前攔打，甲兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成左弓步，同時掄舞花，然後滑把握棍向前由左向右撥打，目視對方棍梢(圖44)。

图43　　图44

(44)乙翻身打頭　甲轉身架梁

乙兩脚向左轉體跳步，兩腿成馬步，同時兩手倒把，握棍向右側上方劈打對方頭部；甲兩脚跳步左轉體，兩腿成馬步，同時兩手滑把，握棍向上横架擋住(圖45)。

(45)甲乙轉身劈棍

甲乙各自兩脚碾地，體右轉90度，向前連上三步，兩腿成弓步，同時兩手滑把掄兩個舞花，然後向前下方劈棍(圖46)。

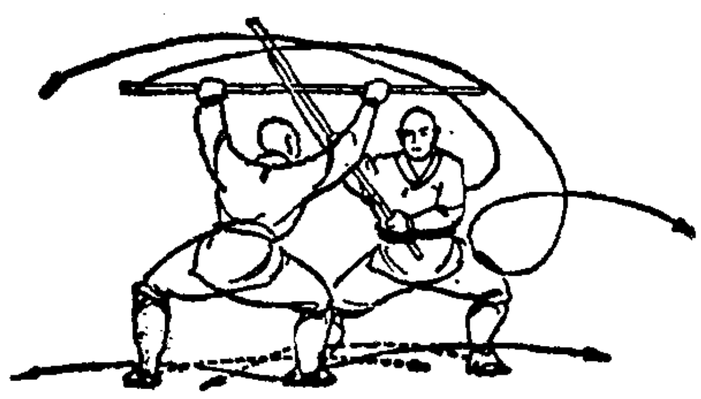


图45

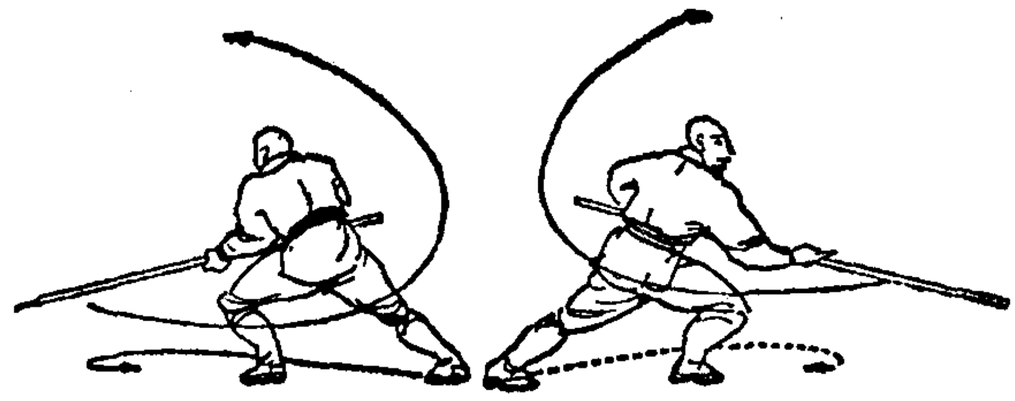


图46

(46)甲乙霸王舉旗

甲乙各自右脚前上一步，兩脚碾地，體左轉180度，右脚向半半步，震脚，與左脚成并步，同時棍掄舞花，然後隨身向前舉棍，棍梢向上，目視前方(圖47)。

第四合

依照第三合動作，乙做甲的動作，甲做乙的動作。

第五合

(47)甲乙上步交鋒

甲乙各自右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時掄舞花，然後兩手滑把，握棍向下方交棍，目視對方(圖48)。

(48)乙上步斷脛　甲提膝端棍

乙左脚前上一步，兩腿屈膝半蹲成馬步，同時掄半舞花，然後兩手滑把，向左側前下方戳棍;甲抬右腿提膝躲棍，同時兩手移把端棍，目視對方(圖49)。

(49)乙跳步掃樁　甲轉身格擋

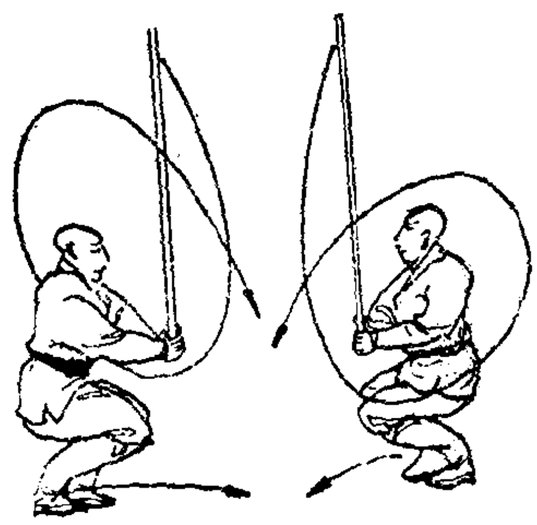


图47

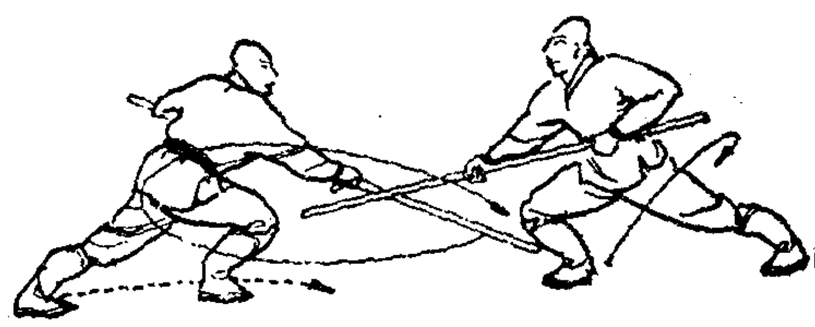


图48

乙兩脚前跳一步，右脚落左脚前，成右弓步，同時兩手握棍由右向左掃打；甲右脚後落一步，兩腿成左弓步，同時掄舞花，然後滑把握棍由右向左格擋(圖50)。

图49

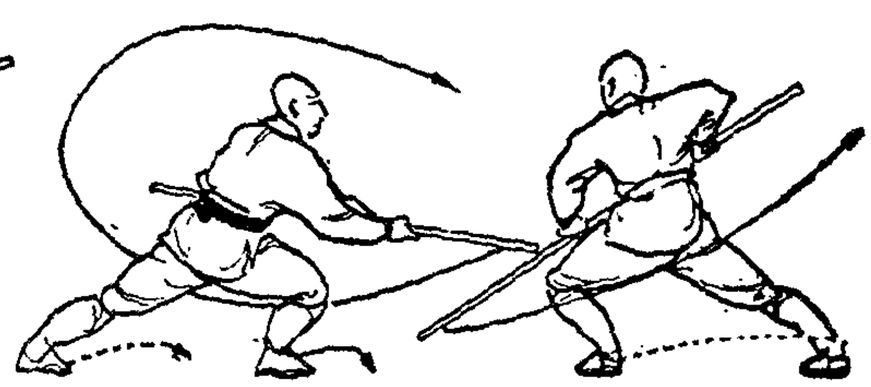


图50

(50)乙踮步壓頂　甲馬步架梁

乙兩脚向前踮跳一步，右脚落左脚前，兩腿成右弓步，同時掄半舞花，然後兩手托棍向前劈打，甲速抬左脚後退一步，落于右脚左側一步，兩腿半蹲成馬步，同時掄半舞花，然後兩手移把向前上方横架上擋(圖51)。

(51)乙上步搗脚　甲退步撥棍

乙左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時掄舞花，然後端棍向前下方搗擊，甲右腿後退一步，兩腿成左弓步，同時掄舞花，然後兩手握棍向前下方由右向左撥棍，目視對方(圖52)。

(52)甲上步打頭　乙退步撥雲

甲右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時掄半舞花，然後向下劈打；乙上步舞花轉身，然後兩手倒把向前上方撥棍，目視對方(圖53)。

(53)乙反手撩打　甲退步撥棍

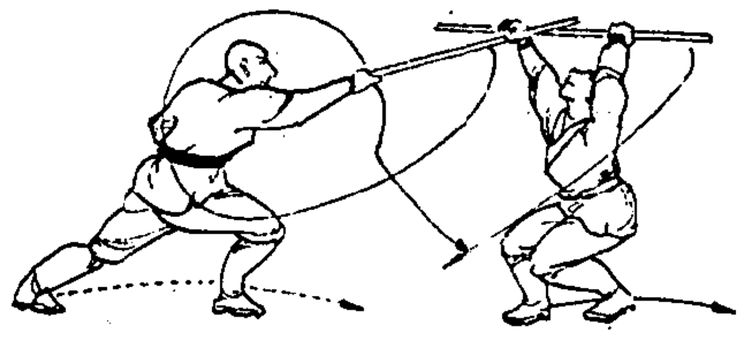


图51

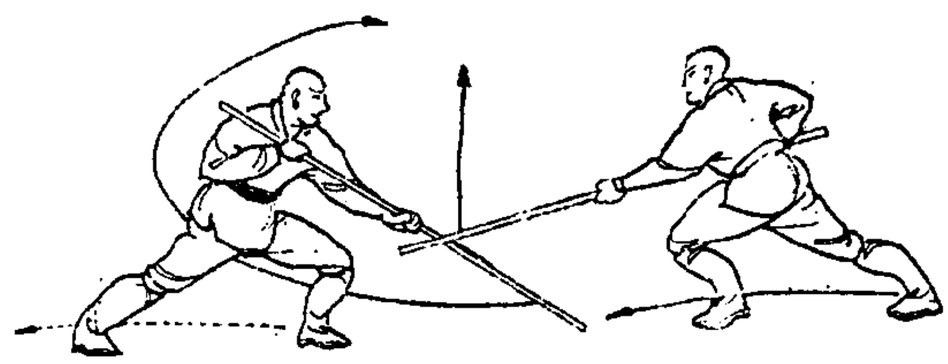


图52

乙兩脚不動，掄半舞花，然後反把由内向外撩打；甲左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時兩手向内移把，握棍由右向左撥棍(圖54)。

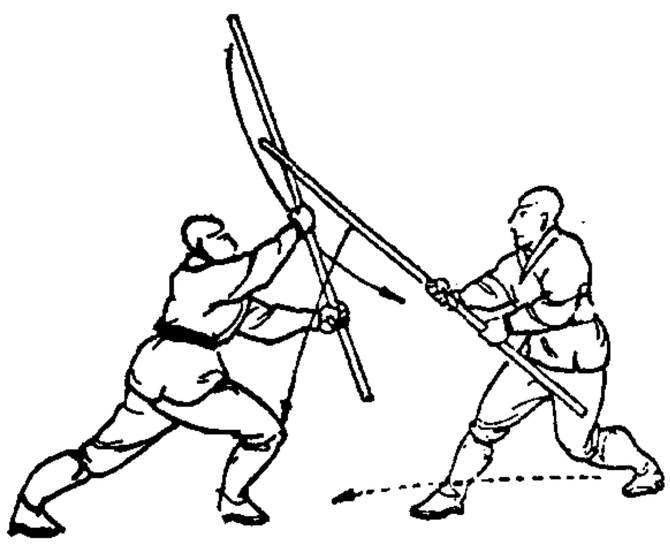


图53

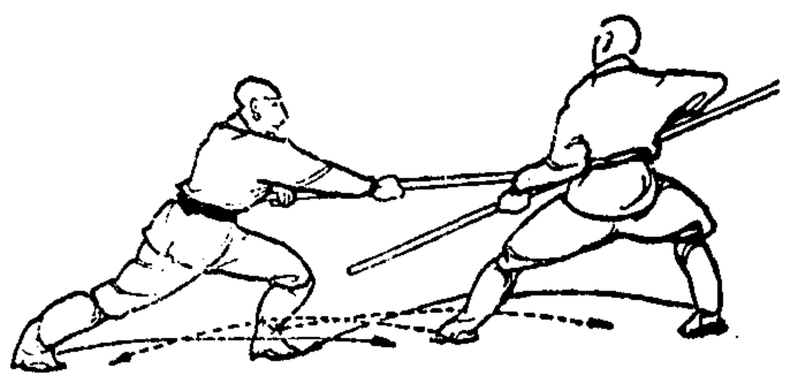


图54

(54)甲乙錯身上步端棍走

甲乙錯身，各向前連上四步，左脚在前成虚步，同時左右掄舞花，形成虚步後兩手倒把端棍，兩腿半蹲，目視前方(圖55)。

(55)甲乙轉身交鋒

甲乙各左脚後退一步，兩脚碾地，體左轉180度，再上右脚，兩腿成右弓步，同時掄舞花，轉身後兩手倒把，向下方戳梢，目視對方(圖56)。

(56)甲上步打頭

乙退步撥雲　甲抬左脚前上一步，震脚，與右脚成并步，同時兩手滑把握棍，向前上方劈打；乙右脚後退一步，與左脚成并步，同時兩手握棍向前上方由右向左撥格(圖57)。

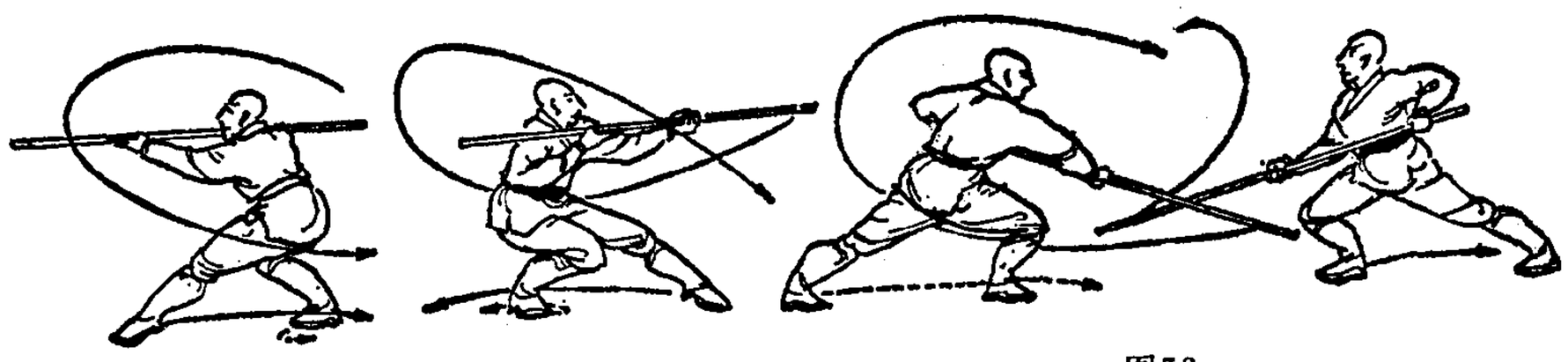


图55　　图56

(57)甲上步戳喉　乙退步格擋

甲左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時掄半舞花，兩手倒把，握棍向前上方劈打，乙右脚後退一步，兩腿成左弓步，同時半舞花，兩手倒把，握棍向前上方由右向左撥棍(圖58)。

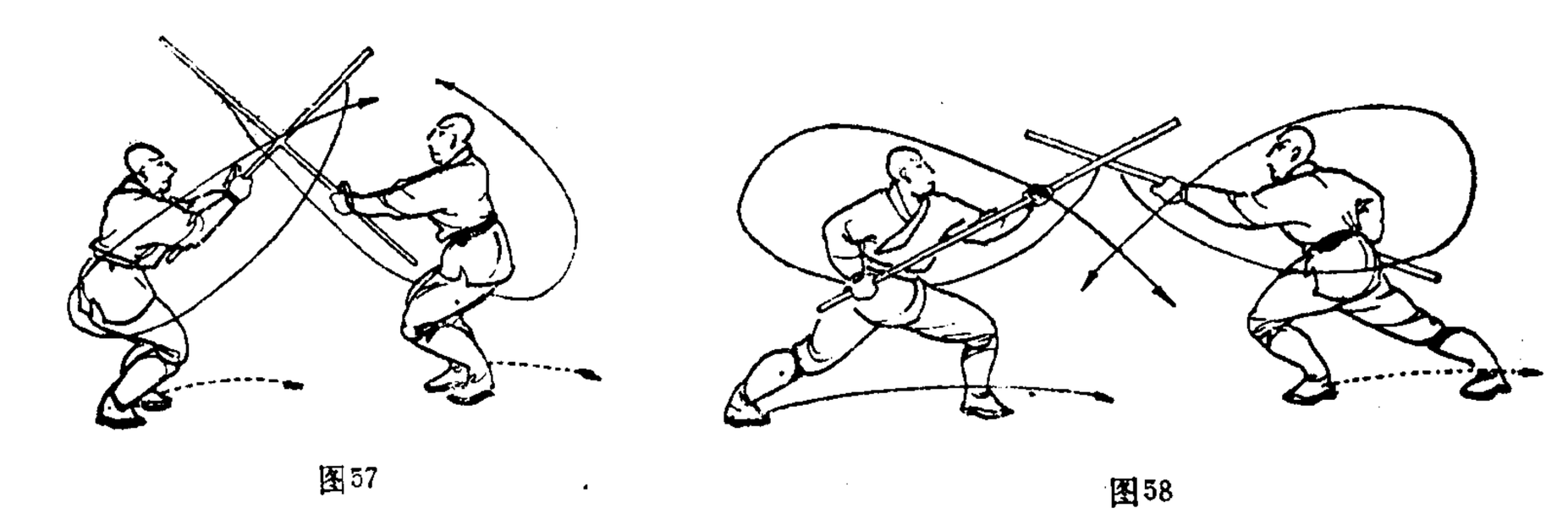


图57　　图58

(58)甲進步戳腿　乙退步撥打

甲右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時掄舞花，然後兩手倒把，向前下方戳對方小腿;乙左脚後退一步，兩腿成右弓步，同時掄舞花，然後兩手倒把，向前下方由左向右撥棍，目視對方(圖59)。

(59)甲上步搗脚面　乙退步撩棍擋

甲左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時兩手倒把向前由上往下搗對方脚面，乙右脚後退一步，兩腿成左弓步，同時兩手倒把向前下方由右向左撩棍(圖60)。

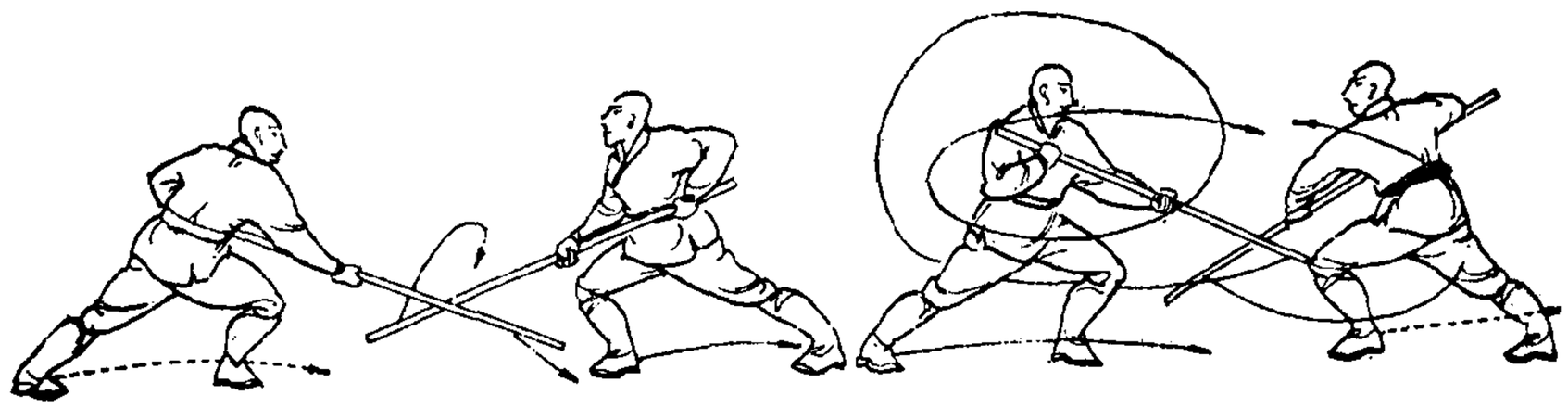


图59　　图60

(60)甲上步挑月　乙退步撥雲霧

甲右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時掄舞花，然後換把向前上方戳，乙左脚後退一步，兩腿成右弓步，同時掄半舞花，然後兩手倒把向前上方由右向左撥棍，目視對方(圖61)。

(61)甲上步中平刺　乙退步招架勢

甲左脚前上一步，同時掄半舞花，然後倒把向前平刺；乙兩脚急向後撤一步，體左轉，兩腿成馬步，同時兩手滑把握棍以待，目視對方(圖62)。

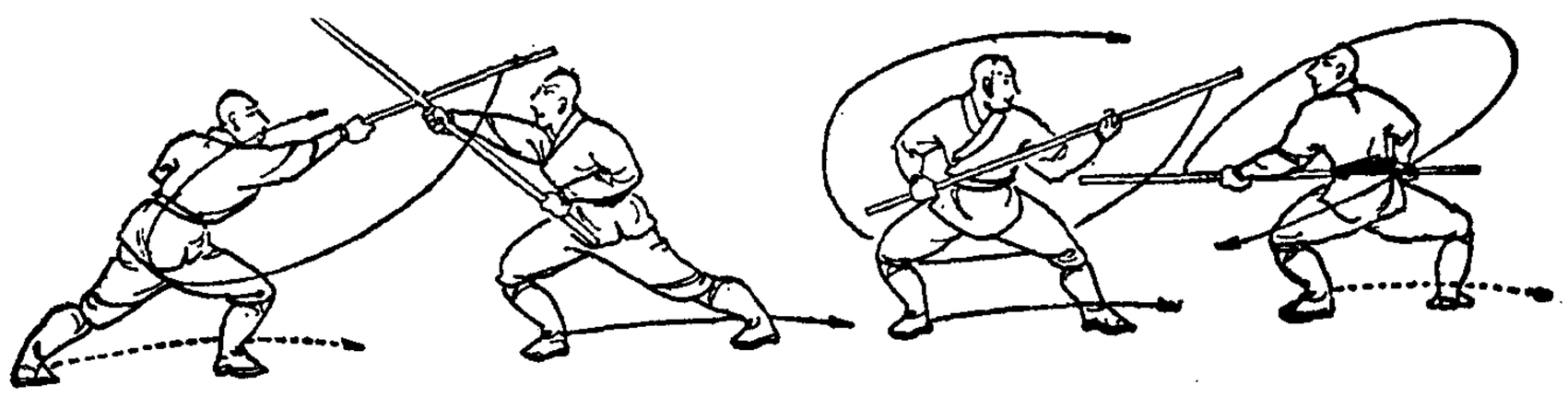


图61　　图62

(62)甲上步撥打　乙退步反撥

甲右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時掄舞花，然後兩手移把向前下方由内向外撥打；乙上體左轉，左脚後退一步，兩腿成右弓步，同時掄半舞花，然後兩手倒把向前下方由左向右撩撥，目視對方(圖63)。

(63)甲上步戳棍　乙提膝擋格

甲抬左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時掄全舞花，然後換把托棍向前猛

戳，乙右腿速提膝向後移身躲棍，同時掄半舞花，然後倒把握棍向前撥打(圖64)。

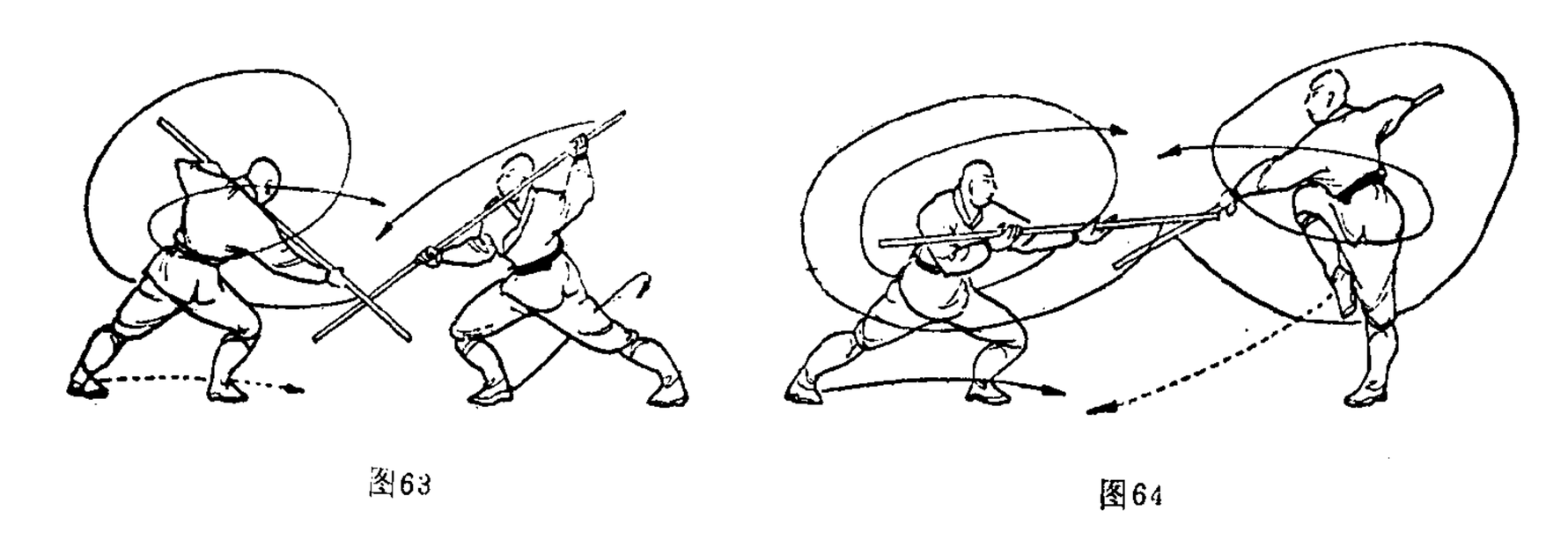


图63　　图64

(64)甲乙舞花端棍走

甲乙錯身各向前連上三步，右脚落左脚前，兩腿成右虛步，同時左右掄舞花，然後兩手端棍，兩腿半蹲，目視前方(圖65)。

收勢

甲乙各自右脚踏實(乙左脚向前上一步)兩脚碾地，向對方轉體180度，兩腿成并步(甲上右脚，乙上左脚)，同時掄舞花，收棍，竪立右側，左掌劃弧，然後垂臂，附于大腿外側，身胸挺直，目視對方(圖66)。

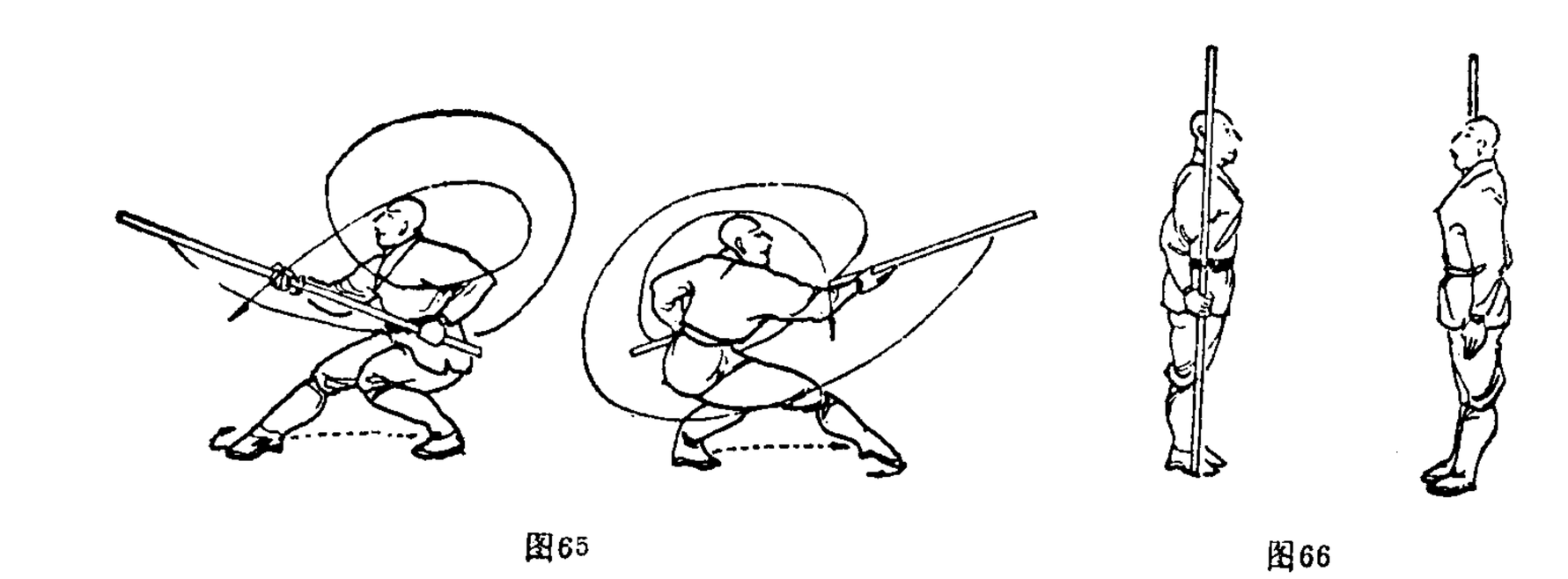


图65　　图66

十三　少林俞家棍

據《少林棍譜》記載:俞家棍源于明代。

明朝時,俞大猷將軍曾來少林寺春游。在少林寺住了半個月,同武僧進行了廣泛的武藝交流、當時的施教頭通海和尚同俞將軍朝夕相伴;同居一室、互相學藝、十分友好。通海和尚把少要拳、點穴、氣功、醫秘等傳授給俞將軍,俞將軍也給通海和尚傳授了劍法和棍法。通海和尚根據俞大猷所授之棍法創編了十四勢對練技法、故定名少林俞家棍。

歌訣:

俞家棍訣,通海師傳,少林衆僧,如獲寶鑒。

晝夜苦練,陪日月轉,得真訣者,獨有智善。

俞家棍功訣一:

陰陽要轉,兩手要直,前腿要曲,後腿要直。

一招一棍,遍身着力,步步前進,天下無敵。

俞家棍功訣二:

中直八剛十二柔,上刺下滚分左右,打殺高低左右摟,手動足進參互就。

俞家棍功訣三:

剛在他人前,柔在他人後,彼忙我静待,知拍任君鬥。

視不能如前,生疏莫臨敵,後手須用勁,遍身俱有力。

動時把須固,一發皆深入。打前急進攻,後發勝先實。

步步俱要進,時時俱取直,更要使陰法,囑君牢記下。

俞家棍功訣四:

習步法者起中平勢,推牽者,遍身殺。丁字步回殺,施手進五步殺,跳退三步復原位,直打直跳,再做五步殺。腰刀挑打,滴水散花,跳退三步復原位進打,穿後車馬前鷄啄,再進一步殺。馬前進草三步殺。跳退原位打沉,讓他先起,我穿後手再抽回。吊前抽回。三脚并進五步,火勢起棍走,殺進。小門趁棍走,進直符殺洗,倒頭,直打,直膝蓋,打殺擺腰進三步。剪殺跳勢退原位。

他打來我打去,破直殺有七,一步閃腰,二步折腰,一步滚勢,二步流水,他直步打來,我坐脚過來,他平直殺來,我速折後法大剪殺。他棍開或施沉法,我施二龍争珠殺。凡于打鼓來洗勢,靈用後手功夫奇,他用手輕過技殺,我用棍尾反搗把。他手前一尺打中間,我疾步直當側攻擊,他直高打來,我對胸殺去。他高攔打下,我用陰陽法。

他起高棍我猛進，他打半棍我進殺。他施鷄啄勢，我速起凶棍。

兩腿打殺，他施抽伏勢，我變大剪勢去殺。

· 兩棍打交，必距一尺，雙眼如龍觀對方，認准對方何棍槍，勇猛進殺莫彷徨，隨機應變對招變，七十二變一刹間。

全法總要訣爲八字：乘他“舊力略過，新力未發”，我即尋機得技而入，乃是我扼住他簿弱環節之秘旨也。

“響而啓進，進而後響”，分別明白，此乃吾少林俞家棍之真技也。

動作順序：大擋勢，大剪勢，仙人盤棍，滴水勢，直符醫書，大吊勢，肩齊殺勢，走馬回頭勢，上梯勢，倒頭旁，下穿勢，閃腰剪勢，下按勢，扁習大棒勢。

(1)大擋勢(圖1)

他托大棒衝，驟泰山壓頂，我上弓步勢，大擋隔妖風。

(2)大剪勢(圖2)

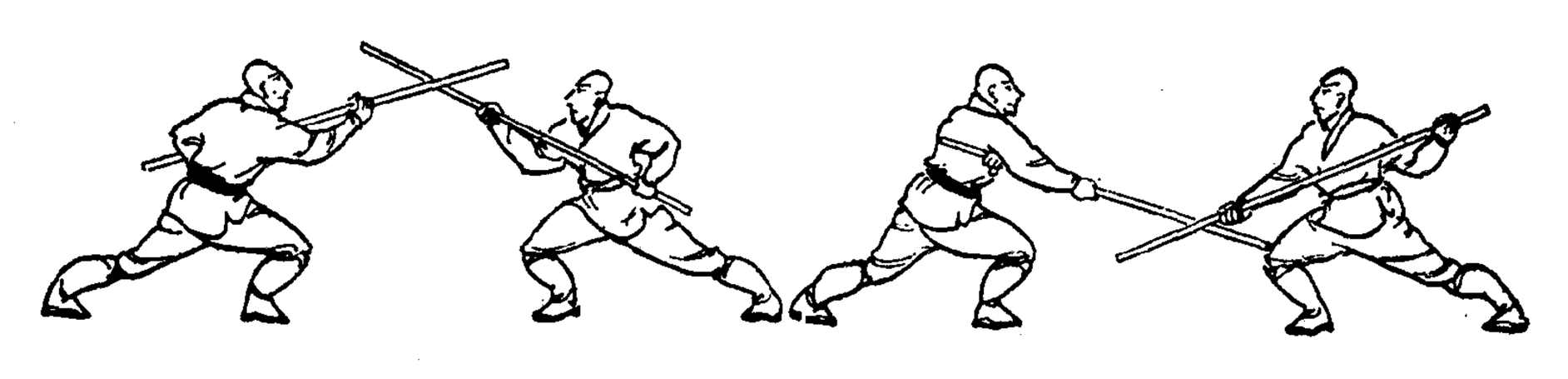


图1　　图2

他虎力壓下，扭絲折棍法，我小舞花折，反把大剪花。

(3)仙人盤棍(圖3)

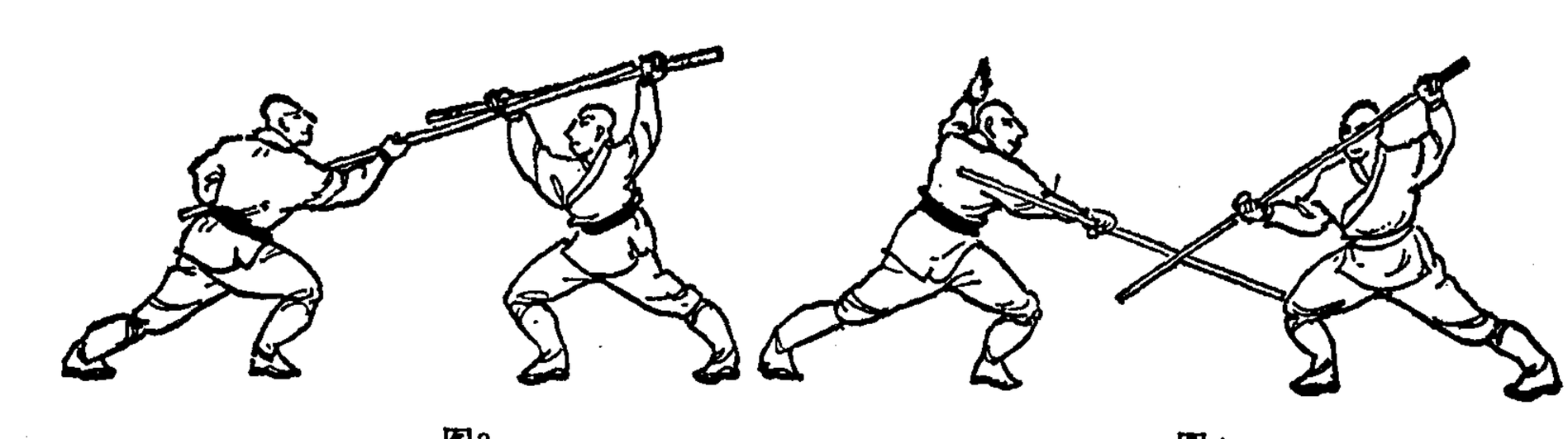


图3　　图4

他躍步僕來，架棒疾來打，我速跳退後，纏盤折基臺。

(4)滴水勢(圖4)

他舉棍臨下，妄想泄陰花，我如脱繮馬，擺梢疾下殺。

(5)直符醫書(圖5)

他平棍穿梭，直入胸腕口;我緊握棒槍，巧取魔腕窩。

(6)大吊勢(圖6)

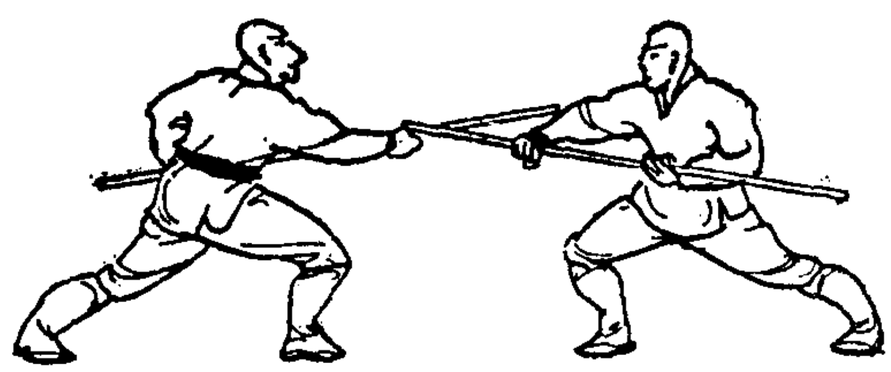


图5

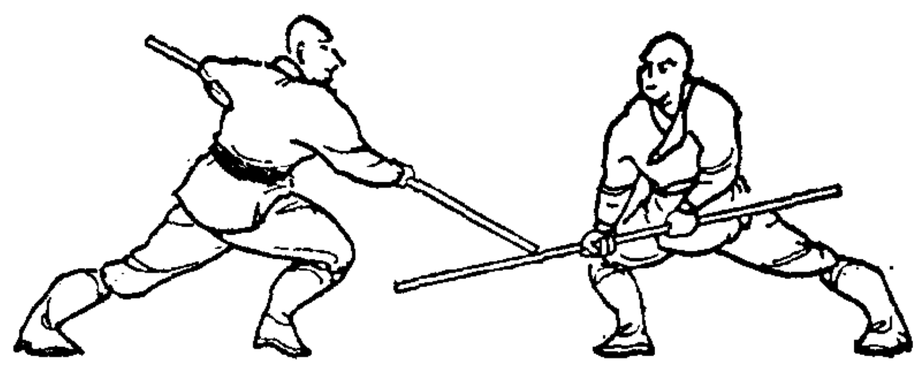


图6

他拉石沉海，懸吊脱階臺;我揮奉沉浮，勁挑挽臂塞。

(7)肩齊殺勢(圖7)

他舉臂横棍，躍步犯進殺。我施吕布戟，直取妖胯迹。

(8)走馬回頭勢(圖8)

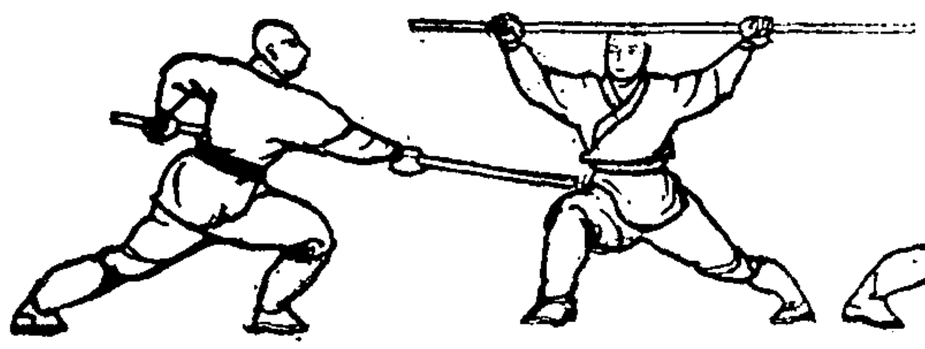


图7

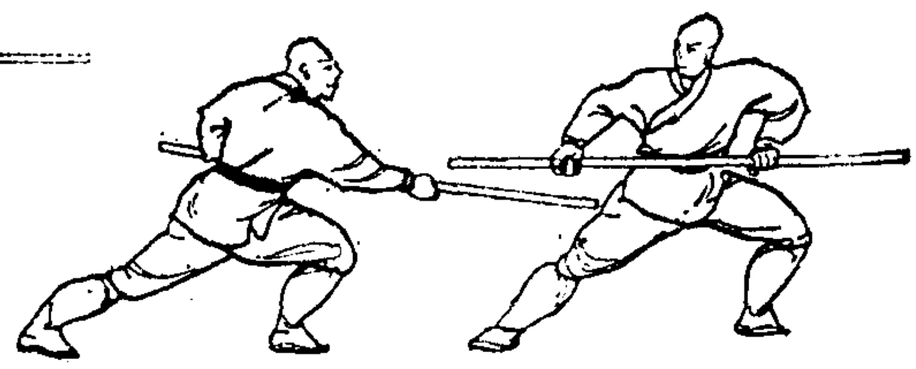


图8

他假敗陣走，我送鬼打揪;他殺回馬槍，我側閃避頭。

(9)上梯勢(圖9)

他躍步通月，棍戳天漏雨，我抬足攀高，上梯開漏底。

(10)倒頭勢(圖10)

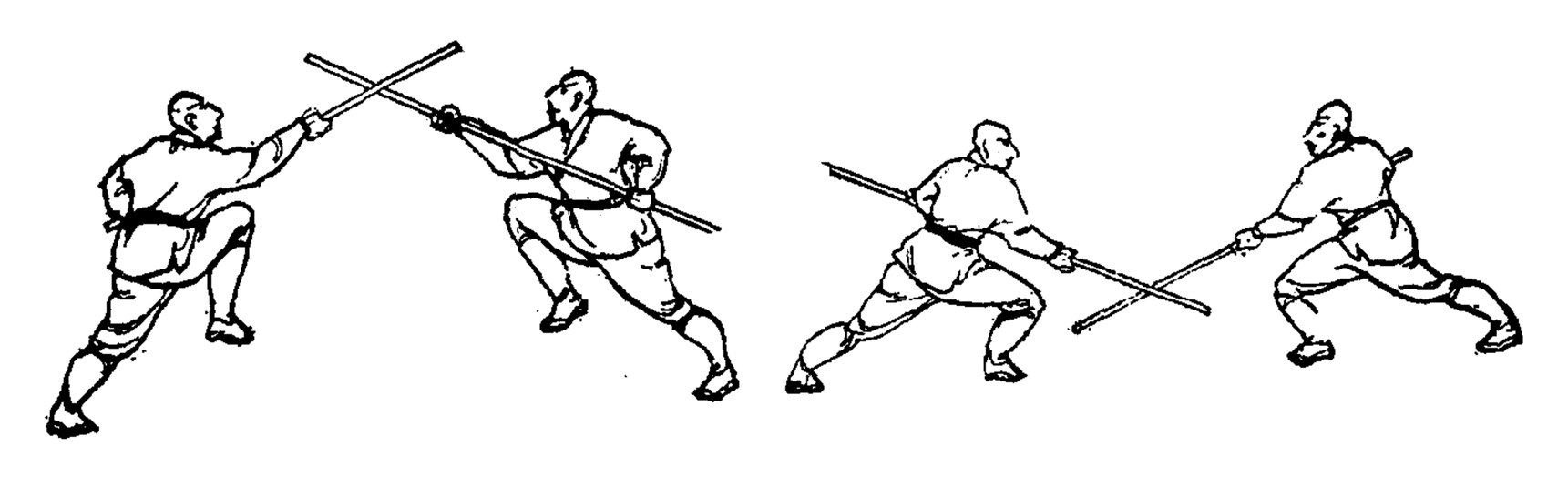


图9　　图10

他沉臂降龍，疾搗小脛中，我施鷄啄食，倒頭吞妖精。

(11)下穿勢(圖11)

我舉棒壓頂，他施下穿龍。疾退一丈遠，再施攔腰風。

(12)閃腰剪勢(圖12)

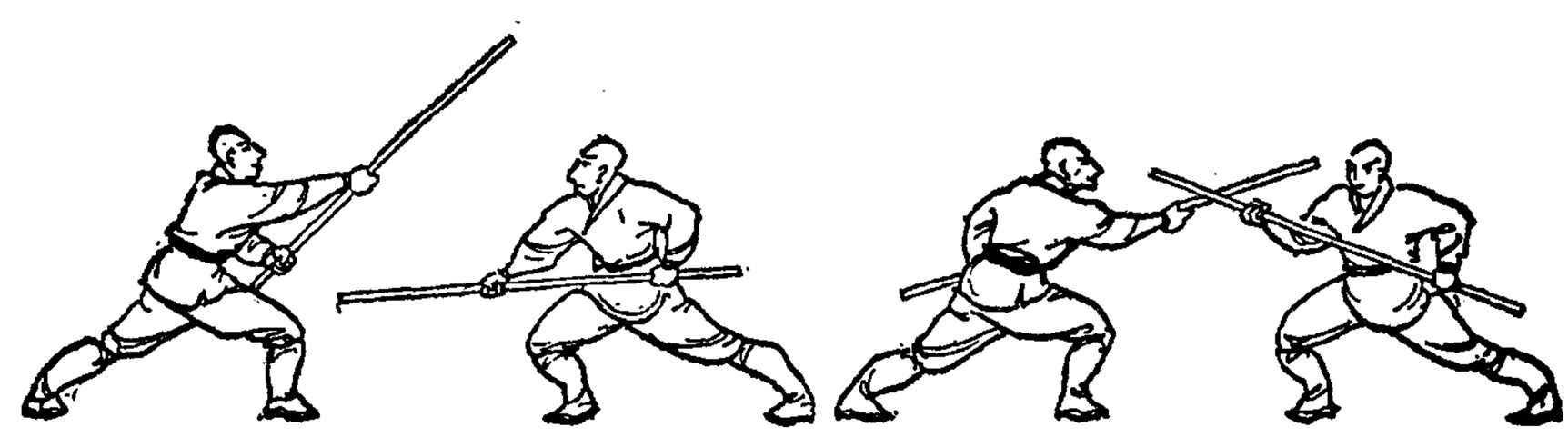


图11　　图12

他踮步攻來，巧施閃腰剪，我退步滑把，閃打必近前。

(13)下按勢(圖13)

他握棍穿陰，死盯茄核心;我反把托棒，沉棍下壓緊。

(14)扁習大棒勢(圖14)

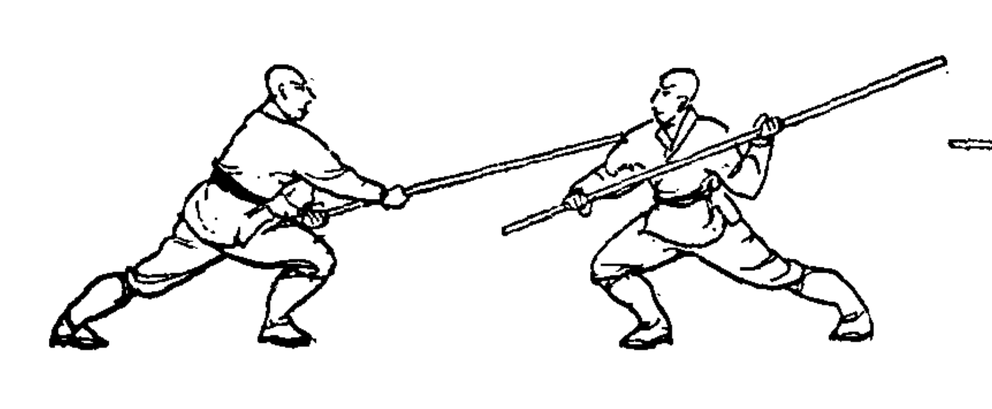


图13

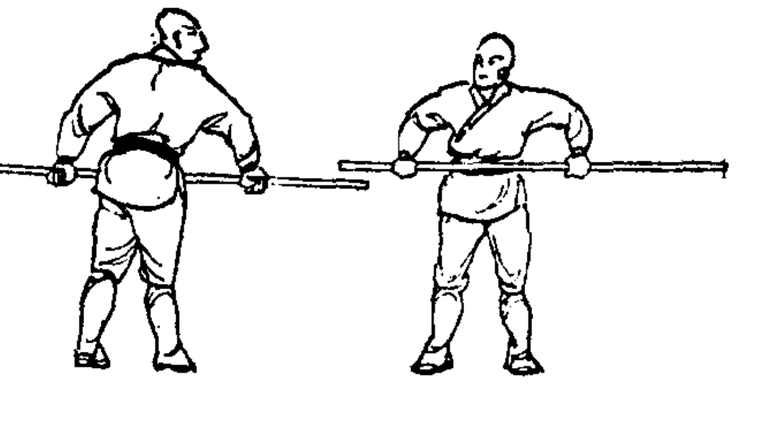


图14

他横踮棍進，偷施箭穿心，我轉身閃躲，攔腰打對門。

十四　程宗猷棍法五十五勢

程宗猷又名程衝鬥是明代一位杰出的武術家，擅長技擊、棍術、槍術等，據傳他青年時代就立有習武保國扶民之志，武德武技超凡越聖，曾在少林寺住多年，同衆僧交流武藝、互相取長補短，棍技大進，并總結了明代以前的少林棍技精華。撰寫了《少林棍法闡宗》珍著，是目前我國已知最早的一部武術棍技專著。他從三十余路棍術套路中總結了五十五勢，并附有秘訣。

動作名稱是

一、鐵扇緊開　二、撑勢　三、勾掛硬靠　四、鎖口槍　五、秦王挎劍　六、前攔搪　七、挾衫　八、一提金　九、鳳凰單展翅　十、下插勢　十一、倒施荆棘　十二、二郎擔山　十三、單提手　十四、金鷄獨立　十五、盡頭槍　十六、高搭手　十七、左右獻花　十八、右獻花　十九、金剛抱琵琶　二十、跨劍　二十一、霸王上弓　二十二、朝天槍　二十三、通袖勢　二十四、劈勢　二十五、高提勢　二十六、烏雲罩頂　二十七、莊家亂劈柴　二十八、黑風展翅　二九、順步劈山　三十、剪子股　三一、飛天叉　三二、沉香劈華山　三三、披身勢　三四、吕布倒托戟　三五、仙人坐洞　三六、烏龍翻江　三七、騎馬勢　三八、穿袖勢　三九、地蛇槍　四十、提槍勢、四一、敬德倒拉鞭　四二、刀出鞘　四三、鐵牛耕地　四四、弧雁出群　四五、定勝勢　四六、潛龍勢　四七、群攔勢　四八、伏虎勢　四九、定勝勢　五十、邊攔勢　五一、低四平勢　五二、單手答槍　五三、高四平勢　五四、中四平勢　五五、單倒手勢。

第二七卷

少林劍術

第一章　少林劍術基本技法

少林劍術的基本技法與國術所談的其他門派劍術基本相似，其不同之點有二、一是走向路綫自始至終都在一條綫上運動，二是技法是按照實戰的須要設計編排的。其技法分三個方面；一是步型，其常見的步型有弓步、歇步、插步、虛步、丁字步、四六步、并步、僕步等，上述步的運動方式有上步、移步、挪步、跳步、踮步、箭步、躍步和騰空等。二是劍技，其常見技法是刺、挑、劈、抹、挽、撩、斬、點等法。三是劍指，是指不握劍一手的手型、即中、食二指并攏伸直，無名指，小指內屈，拇指第一節扣壓在無名指第一節與第二節之間。其次，如足法、身法、眼法都必須與劍技密切配合。如轉身、仰身、俯身、地趟等之身法，提膝，彈腿，飛脚、潑脚、蹬脚、勾脚等之足法，眼法之盯，瞪、暴、眯、瞑、波、　等都必須與步法，劍技相協調。加之少林劍術走向路綫之特點，上下合一，左右合一，內外合一，快慢合一，心意合一，勁氣合一，陰陽合一，智技合一，方能姿嬌技捷，達到健身防衛之目的。

歌訣曰:

少林劍法別有奇，刺劈一綫始終一
技亦源于少林拳，手足身眼步法依
八合爲一宗歸心，陰陽常轉技兼智
招招勢勢出實戰，功成自如玄妙理。

一、常用技法

(1)**直刺**:持劍上步伸臂前刺(圖1)。主要用于擊敵胸腹部。

(2)**横刺**:　持劍由外向內横擊(圖2)。主要用于横擊敵腰部。

(3)**斜刺**:持劍由上向下斜擊(圖3)。主要用于斜擊敵小退或足踝部位。

(4)**撩劍**:持劍由下向上，或由左向右，由右向左撩擊(圖4)。主要用于擊敵咽喉

或陰部、腹部。

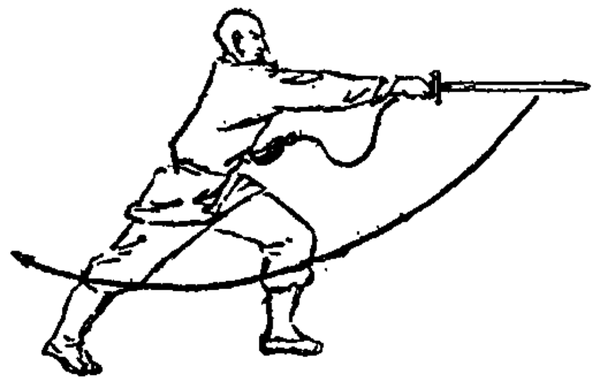


图1

图2

图3

图4

(5)**抹劍**:持劍旋轉,以轉動手腕向左右或向前抹擊。多用于擊敵喉、頸、項、部。

(6)**挑劍**:持劍由下向上挑擊(圖5)。主要用于擊敵腕、腋、頷、耳等部。

(7)**斬刺**:持劍由上向下斬擊(圖6)。多用于擊敵脚面、胸腹、咽喉等部。

(8)**上刺**:持劍向前上方刺(圖7)。用于刺敵頭面部。

(9)**中刺**:持劍上向前刺(圖8)。用于刺敵腹部。

图5

图6

图7

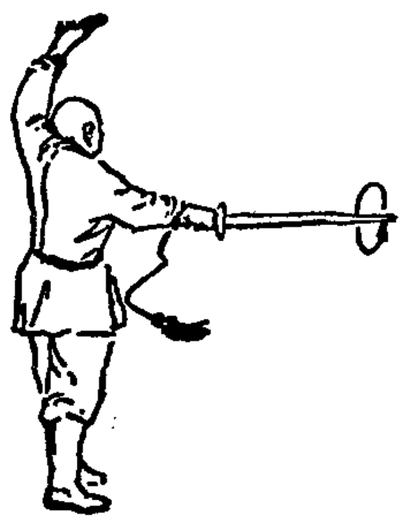


图8

(10)**下刺**:持劍向前下方刺(圖9)。用于刺敵下腹或陰部。

(11)**反刺**:轉身回頭刺劍(圖10)。用于虛敗誘敵時,突然回頭刺敵要害部位。

图9

图10

(12)**上格**:持劍向前或向左右格擊(圖11)。用于抵住敵擊來之兵器。

(13)**下壓**:持劍由上向下壓(圖12)。用于壓住敵進犯之械。

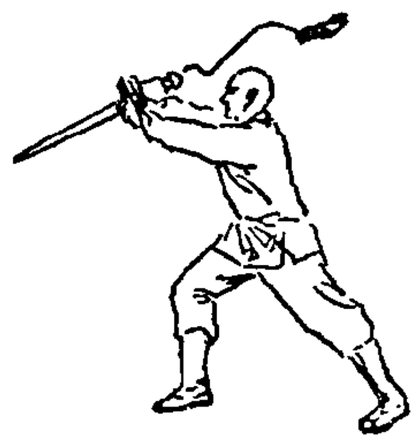


图11

图12

(14)**挽花**:是劍術基本技法中的重要技法。劍譜曰:“劍術精華,全在挽花”。挽花分順立花、順平花、逆平花、身旁花和背後花等多種。

①**順立花**:劍由前向下向後掠,繼而又卷上向前。再斬下;或由左掠下至右,上起,復斜下至左。

②**順平花**:以平面劍由前向左平轉,經後方至右,再反回前方。

③**逆平花**:以平面劍由前向右平轉,經後方至左,再反回前方。

④**身旁花**:劍在身體的左側或右側舞動。

⑤**背後花**:一手握劍在身後舞動或兩手在身後交接舞動。

以上5種挽花之技,初學者應該認真學習,刻苦演練,首先要練活轉腕,腕活

則易變，轉如螺旋，旋則生暴勁，勁宏宜殺敵。其次要練好運氣，氣足則力壯，氣達百節，全身是力，揮劍則生風。

劍譜曰:劍術之妙，全在轉腕。靈活旋轉，方應百變。運調精氣，皆成神劍。

二　劍擊刺劈的部位

以劍取敵，必須尋機近敵，刺中要害，常刺的部位是上部的眼、頸、喉、中部的胸、腹、腕、臂、下部的腿、陰和足踝。

上説諸部，以上部的眼、頸、喉三處和中部的胸、腹及腕處爲制敵要害之最。

劍譜曰:

目爲人之燈，刺傷皆失明。項爲頭軀連，抹傷身前斷。
喉爲三焦頭，刺傷氣血休。胸爲五脏室，傷一氣必息。
腹爲六腑倉，通漏命必亡。腕爲施劍主，刺中劍落地。

三　少林劍秘訣

單劍練訣

少林單劍法，刺法實可誇。身手足法妙，揮氣劍鋒達。
脚立穩如石，出劍快如梭。收劍如疾風，架劍支巨厦。
行劍如燕飛，刺劍穿山雀。身法合步行，開法要使平。
行刺准而狠，劍走回路平。全力達劍鋒，動勢似條龍。
出收一條綫，活現龍出海。少林僧劍靈，嵩峰掛金星。

對刺劍練訣

少林劍對刺，精力要集中，劍姿如活龍，刺劍如虎行。
你攻我嚴防。你刺我來封。鐵對鐵剛勁，一勇勝百强。
前刺不能軟，誰軟誰受傷。戰久耗力盡，你攻我嚴防。
蒼龍大擺尾，邊退邊刺擋。引敵進伏穴，消耗他力量。
乘虛跳猛虎，飛劍刺胸膛。對刺雖在勇，妙在技法强。
苦練百暑冬，白發不下場。威在少林劍，志在白發將。

雙劍練訣

少林雙劍源，惠宗禪師傳，雙劍握緊把，靈銳在兩眼。
死盯雙鋒走，劍出似放箭。左右上下撩，余光射八面。
轉身雙挽花，如就雙火綫。上刺且防下，下刺上封嚴。
左刺右劍防，右刺左防劍。得勢雙劍刺，抖肘劍兩邊。
移步挽半花，翻身劍雲施。橫刺走平位，斜刺貫要點。
斬劍要疾猛，穿劍繞半環。挑劍抑手腕，僚劍如打雁。
抹劍如推窗，劈劍如劈山，手足身眼法，與步節節貫。
回劍如拉弓，卧勢如龍盤。行身龍出海，蹬脚發火焰。
三英戰吕布，少林雙劍纏。

第二章　劍術套路圖解

少林劍術自比魏到清末約有五十余套，隨着時代的變遷，歲月的流失、少林寺曾數遭戰火及連次滅法，而劍術也遭流失，據統計目前寺僧和俗家弟子還能演練者僅有二十余套，本書從中選出稠公劍、搜風劍、八仙劍、火龍劍、青龍劍、雲陽劍、龍泉劍、五堂劍、龍形劍、五法劍、連環劍、十形劍、三十六劍、風魔劍，共十四套優秀傳統劍術，作了系統整理，并繪有動作圖像，標有動作路綫，易學易練。供初學者參考。

在上述十四個套路中，均盡量保留了原劍譜、術語、動作特點和風格的原貌，僅對個别過于玄虛和迷信之處，作了删節，特此説明。

一、少林稠公劍

少林稠公劍，據傳源始北魏，有少林寺第一位武僧稠禪師所創。步法和技術都較爲簡單，其技法有刺劍、挑劍、撩劍、劈劍、挽劍、穿劍等，故説稠公劍是少林第一劍，亦稱少林初級劍。全套路自始至終有二十三勢，表演路綫爲起左向右、然後由右向返左、運動到原起點再依上法返左向右、由右返左，畢招收勢，始終在一條綫上運動，此乃少林劍與其他門派劍術相區别的分水嶺。

稠公劍歷經隨、唐、宋、元、明、清，傳至今日，基本風格毫無變更，但在舞花和刺法的剛柔方面，已有明顯改新、如永祥和尚把原稠公劍改新增勢爲四十勢，定

名正宗稠公劍。該套劍仍保持稠禪師原劍法的風貌和特点整理出版。

歌訣

稠公劍法藝超群，古魏高僧稠譜真。三十一招制妖法，劍隨身行旋乾坤。
刺擊劈抹撩壓掃，劍花成網鋒如雲。若遇勁妖施龍騰，再降天兵把魔圍。
若遇强者頻進退，巧施九明八掛陣，迎面直刺剛腕力，五行貫一全力神。
莫忘返身回馬槍，直對中倉横腹進。斬足抹項撩下泉，弧雁出群鑽飛林。
稠公留下秘劍譜，沙門後僧承宗金。

動作順序：預備勢，1.露臺觀風，2.霸王舉鼎，3.黑虎偷心，4.魚跳龍門，5.反身劈劍，6.烏龍折腰，7.織女觀星，8.鴻雁南飛，9.老僧上香，10.劉備過江，11.猴探仙果，12.轉身斬妖，13.鷂子翻身，14.力劈華山，15.仙人指路，16.魁星抱鬥，17.剥雲牽月，18.力劈華山，19.老鷹撲鷄，20.毒箭穿心，21.仙女散花，22.轉身抹頂，23.霸王舉旗，收勢。

預備勢　足立八字，兩臂下垂；左手握劍背臂後，劍峰向上；右手成劍訣，附于大腿外側，身胸挺直，目視前方(圖1)。

(1)**露臺觀風**　接上勢，左脚上前一步，右脚上前半步，成右虚步；同時左臂向外向上劃弧一周，斜臂下垂，劍背臂後，劍鋒向上，右手劍訣由下向外向上劃弧，上架頭上右側，拇指一側向下，目視左側(圖2)。

(2)**霸王舉鼎**　接上勢，左脚不動，右脚移于左脚外側一步，使兩腿成叉步；同時兩臂由外向上，右手接爪握劍柄(圖3)。

(3)**黑虎偷心**　接上勢，抬兩脚向前跳一步，右脚落左脚前，使兩腿成右弓步；同時，左手脱把，右手握劍向前直擊，劍鋒向前；左手向前附于右臂内側，拇指一側向裏，目視劍鋒。(圖4)。

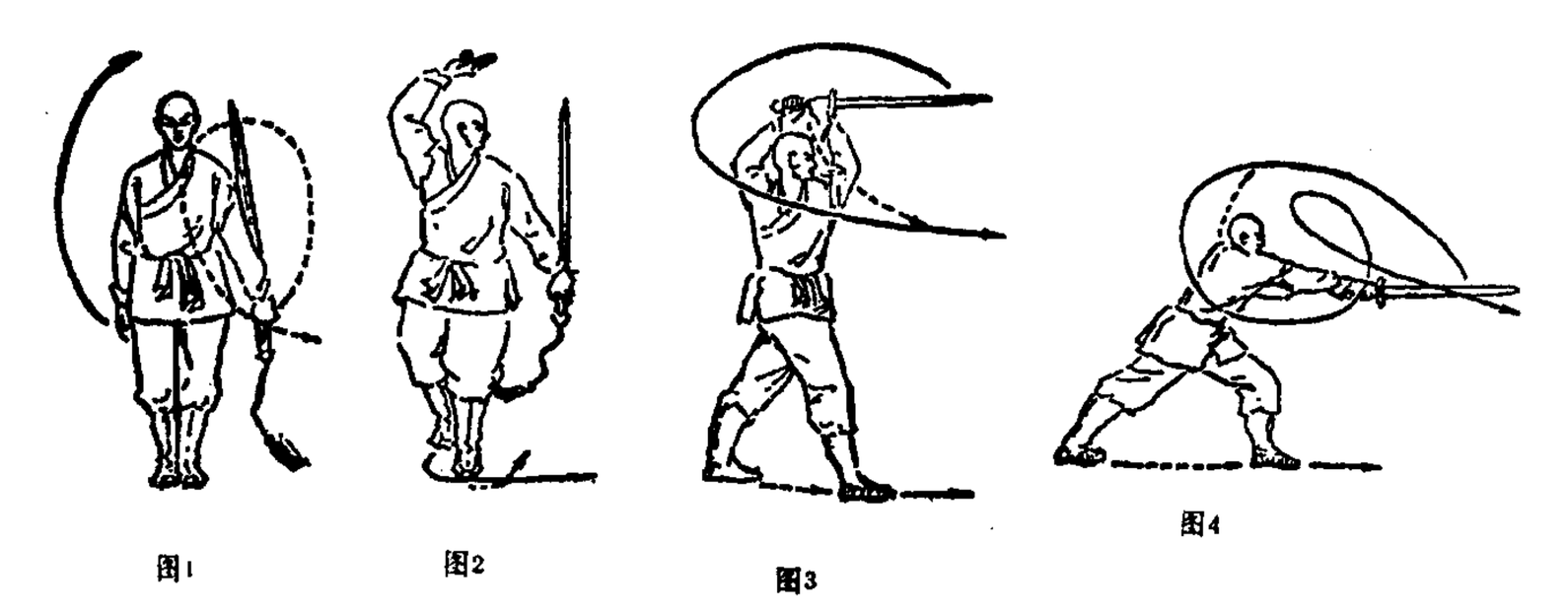


图1　图2　图3　图4

(4)**魚跳龍門**　接上勢，抬兩脚向前跳一步，右脚落左脚前成虛步；同時右手握劍繞頭雲旋，然後轉腕沉鋒，使劍鋒斜向下方，左手劍訣向上架于頭上右側，拇指一側向內側，兩腿微蹲，目視前方(圖5)。

(5)**反身劈劍**　接上勢，右脚踏實，體向左轉，向左穿劍，然後挽花向右側劈劍，左手劍訣由內向外展臂亮指，拇指一側向上，目視右側(圖6)。

(6)**烏龍折腰**　接上勢，兩脚不動，劍挽逆花；然後攔腰前掃，橫腰向左刺；左手劍訣向右屈肘亮指，拇指一側向裏，目視左側(圖7)。

(7)**織女觀星**　接上勢，兩脚碾地，體向左轉90°，上右脚成右弓步，同時舉臂雲劍，在頭上旋一圈，向前上雲劍，左手劍訣由外向內附于右上臂內側，拇指一側向上，目視劍鋒(圖8)。

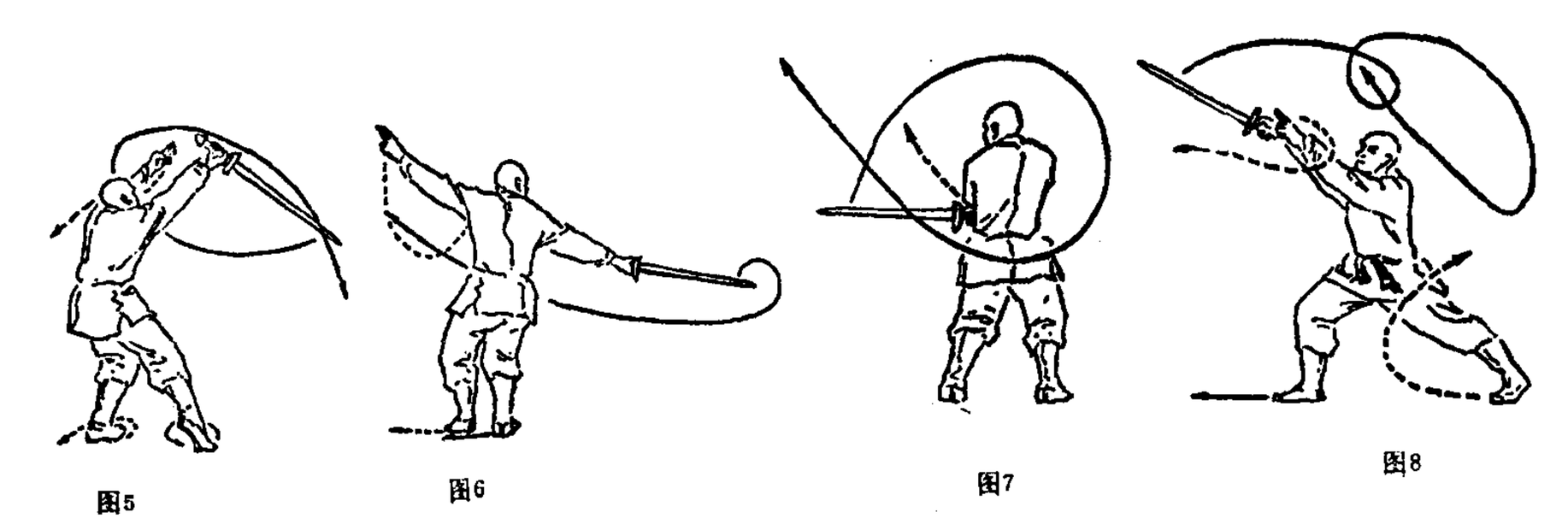


图5　图6　图7　图8

(8)**鴻雁南飛**　接上勢，抬兩脚向前跳一步，右脚落左脚前一步，抬左腿向後翹起；同時劍隨身挽大順花，然後向後起臂挺劍，鋒向裏斜，左手劍訣前伸，拇指一側向外，上體前傾，目視後方(圖9)。

(9)**老僧上香**　接上勢，左脚落右脚前一步，抬右脚向前上一步，成虛步；同時向左右穿劍，然後仰腕挺劍，劍鋒向上；左手劍訣屈肘護于右大臂內側，拇指一側向裏，兩脚微蹲，目視前方(圖10)。

(10)**劉備過江**　接上勢，抬左脚向前踮跳一步，右脚落左脚前，使兩腿成右弓步；同時右手握劍于頭上雲旋一圈，向前直擊，劍鋒向前，左手向後展臂亮訣，拇指一側向外，目視劍鋒(圖11)。

(11)**猴探仙果**　接上勢，抬左脚向前上一步，成左虛步，同時劍挽逆花，回鋒

舉臂上刺;左手劍訣扶于劍盤,拇指一側向內,兩腿微蹲,上體前探,目視前方(圖12)。

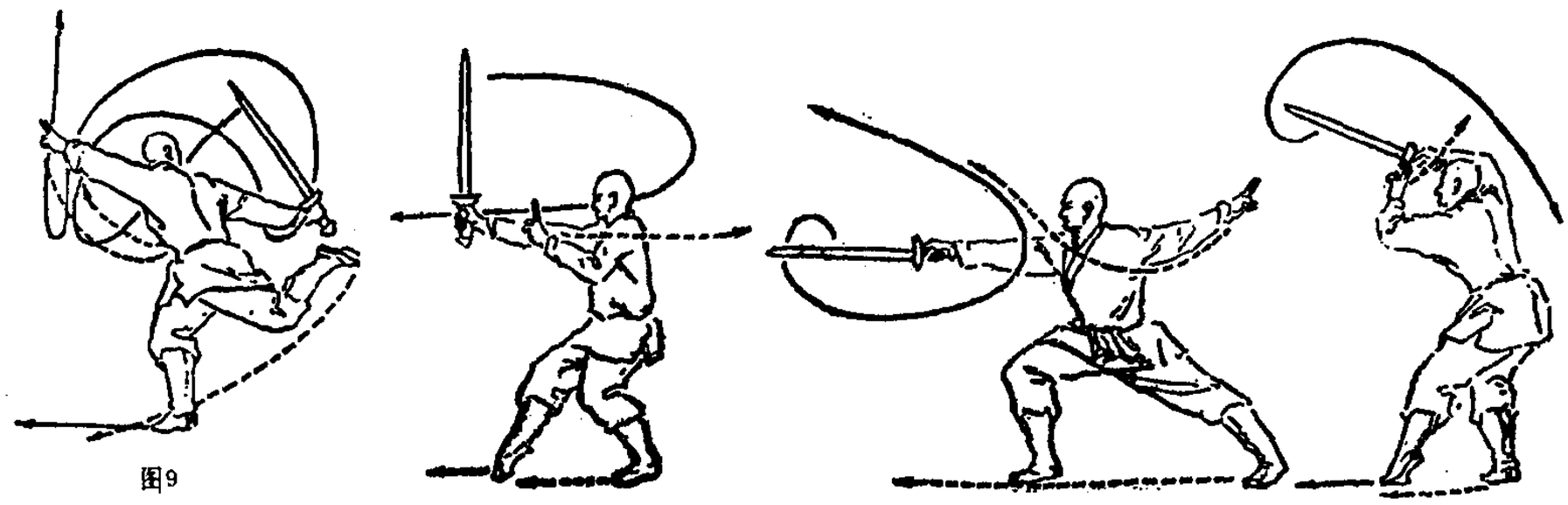


图9　图10　图11　图12

(12)**轉身斬妖**　接上勢,右脚向前上一步,兩脚碾地,體向右轉90°,使兩腿成叉步,同時劍挽逆花,舉臂後刺;左手劍訣反臂上舉,屈肘附于右小臂內側,拇指一側向下,目視後方(圖13)。

(13)**鷂子翻身**　接上勢,兩脚跳起,體向右轉180°,落地成左僕步,同時右手持劍隨身繞頭上雲旋一圈,然後向前下方劈劍,鋒橫向左;左手劍訣壓扶于劍柄上,目視左側(圖14)。

(14)**力劈華山**　接上勢,起身,兩腿成左弓步;同時由下向上向左往右輪劍,挽順花,然後向前劈;左手扶協劍柄,目視劍鋒(圖15)。

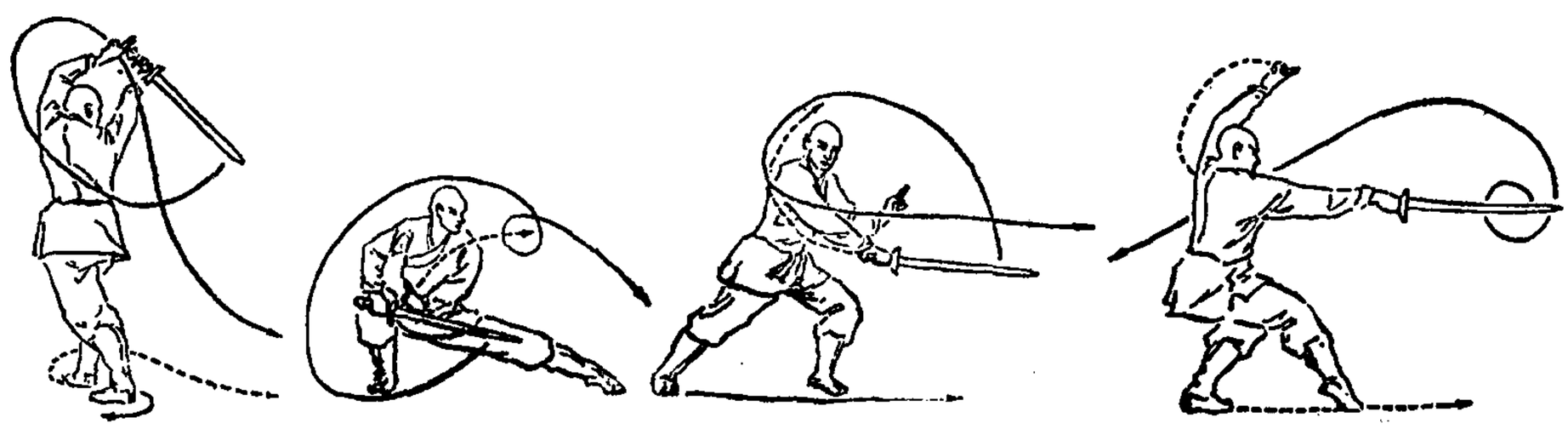


图13　图14　图15　图16

(15)**仙人指路**　接上勢，右脚向前上一步，使兩腿成麒麟步，同時劍由前向上繞頭雲旋一圈，然後向前直擊，左手劍訣向上，架于頭上左側，拇指一側向下，兩腿半蹲，目視劍鋒(圖16)。

(16)**魁星抱鬥**　接上勢，抬左脚向前上一步，兩脚碾地，體向左轉90°；同時劍挽逆花，然後向左側下方壓劍；左手劍訣由外向內向前屈肘，附于胸前，拇指一側向右，目視左側(圖17)。

隨即抬兩脚向左轉身90°，跳步，左脚落右脚前，變爲左虛步；同時右手握劍隨身向右掃半圈，然後舉臂上架頭上，劍鋒向前；左手向前伸臂亮訣，拇指一側向內，兩腿微蹲，目視前方(圖18)。

(17)**剥雲牽月**　接上勢，左脚踏實，抬右脚向前上一步，兩脚碾地，體向左轉90°；同時向右側後方穿劍，然後回鋒上撩，劍鋒斜向前上方；左手劍訣扶于劍柄，目視劍鋒(圖19)。

(18)**力劈華山**　接上勢，抬兩脚向右側橫跳一步，兩脚碾地，體向右轉90°，使兩腿成右弓步，同時右手握劍挽花，然後向前方劈劍，左手向外向上劃弧，起臂亮訣，目視劍鋒(圖20)。

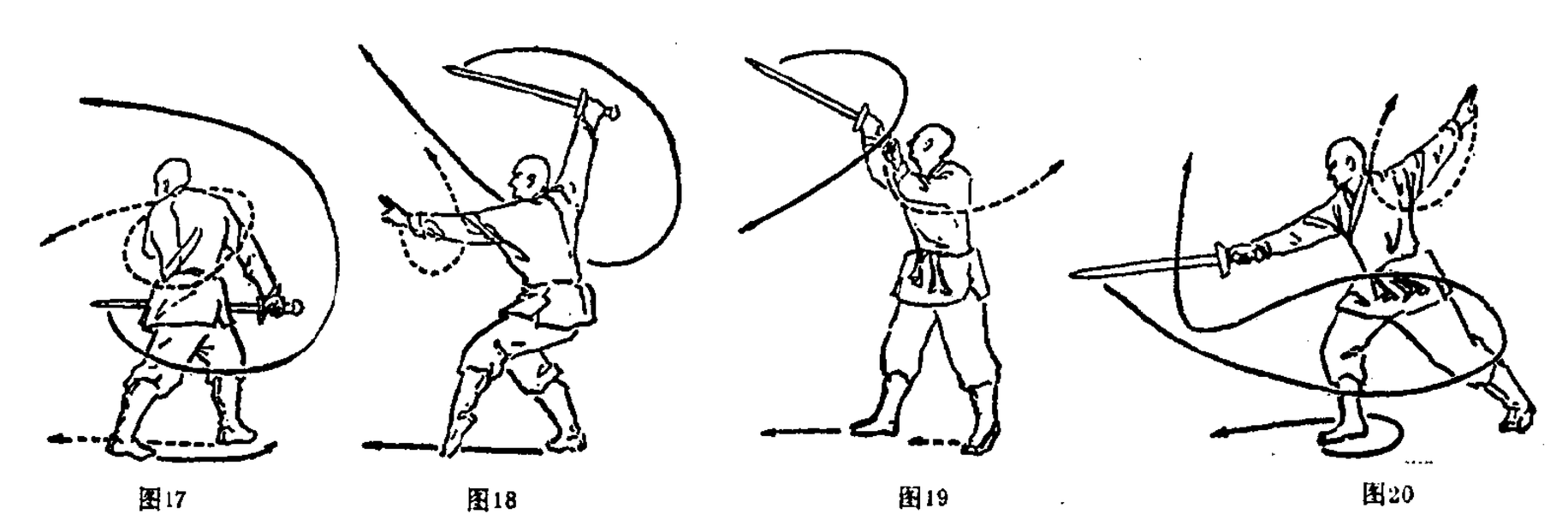


图17　图18　图19　图20

((19)**老鷹撲鷄**　接上勢，左脚不動，抬右脚向左轉，同時向左向右穿劍，然後抬右脚向右邁一步，左腿屈膝，右腿伸直，使兩腿成右僕步；右劍沉柄竪劍，劍鋒向上；左手劍訣隨身向左後上方撩出，目視右側(圖21)。

(20)**毒箭穿心**　接上勢，起身，兩脚碾地，體向右轉90°，成右弓步；同時劍挽順花，向前上方斜刺；左手由後向前反外向上劃弧，上架頭上左側，拇指一側向下，目視前方(圖22)。

(21)**仙女散花**　接上勢，左脚不動，收右脚與左脚成并步，同時右劍挽逆花(圖23)。

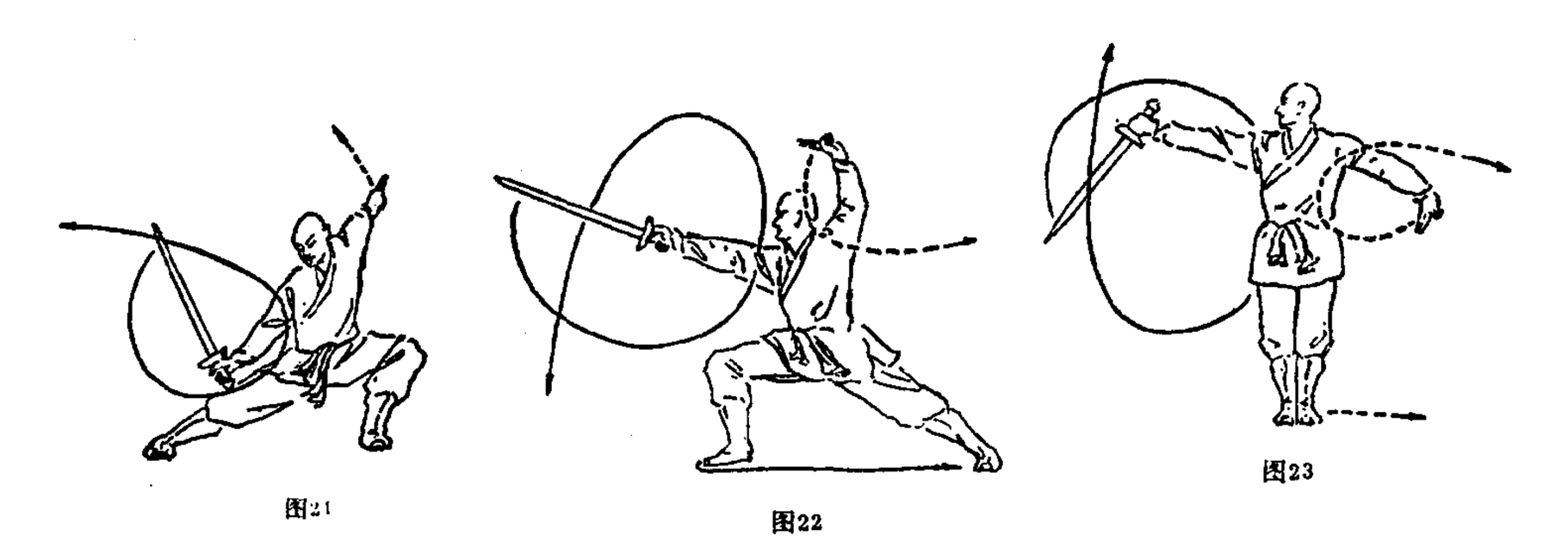


图21　图22　图23

隨即左脚向跨一步，同時逆向掄劍，然後右側斜展劍鋒，斜鋒斜向上；左手向左起臂亮訣，拇指一側向前，目視右側(圖24)。

(22)**轉身抹頂**　接上勢，抬右脚移于左脚外側一步，兩脚碾地，體向左轉180，使兩腿成右弓步；同時向左穿劍，然後挽逆花，向前推劍；左手隨身抓握劍柄(圖25)。

(23)**霸王舉旗**　接上勢，兩脚碾地，體向左轉90°，抬右脚上前一步；同時左手接劍，隨着向左掄臂，然後背劍上舉，劍鋒向上；右手由裏向外展臂亮訣，拇指一側向上，目視劍訣(圖26)。

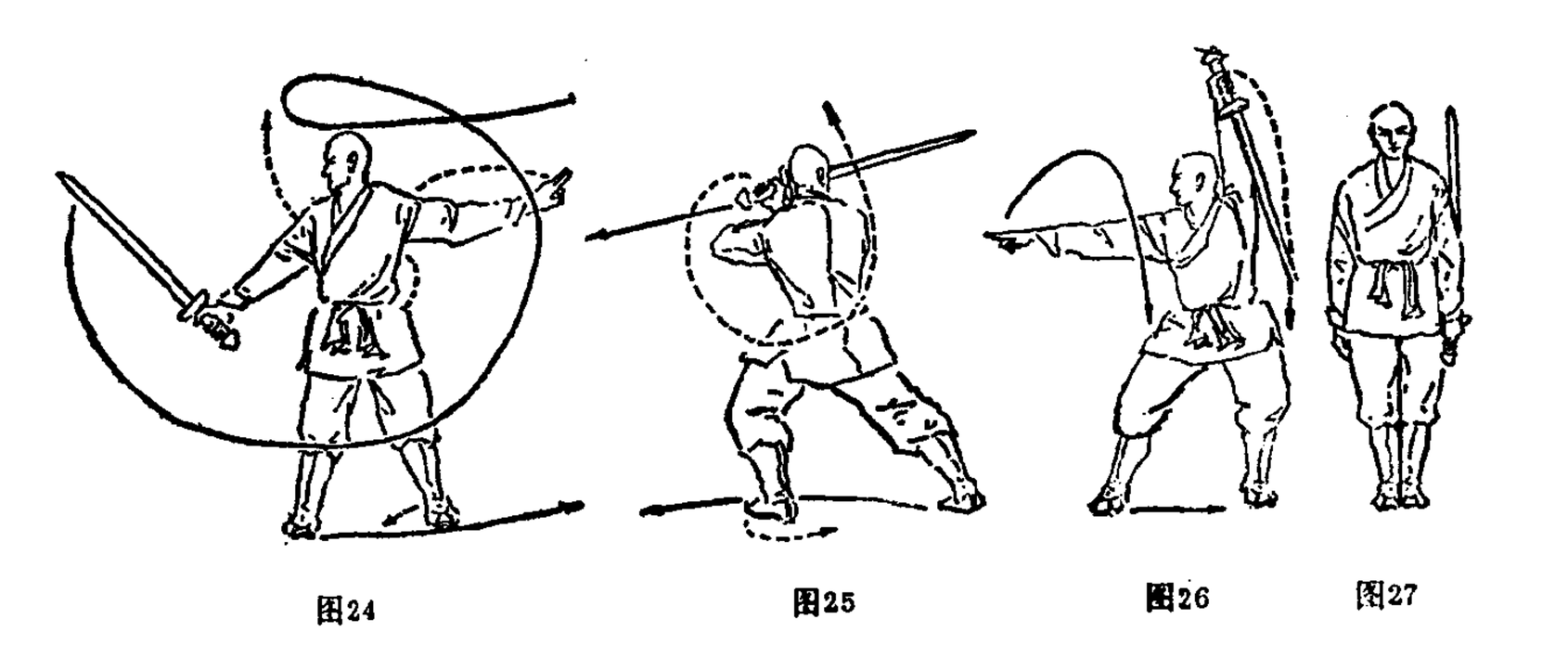


图24　图25　图26　图27

收勢　收右脚與左脚成并步，左臂由上向下劃弧，右臂由前向上反下劃弧，兩臂同時下垂，左劍背于臂後，劍鋒向上，右掌附于大腿外側，掌心向裏，身胸挺直，目視前方(圖27)。

二、少林搜風劍

《少林劍譜》記載:搜風劍源于清代，是著名武僧清真和尚西行肅州返回山門後，把游訪十三名山沙門高手的十六套劍術，提取套套精華技術，又經過反復推敲、實踐而創編。

搜風劍具有結構緊嚴，刺挑劈疾，變化多端，形態逼真、獨具一幟的特點。其技法以刺、挑、劈、斬、抹、撩、穿、點、穿等爲主，周密而協調的貫穿在手足身眼步法之中，特别在轉身换招時，均以圆孤，驟密的舞花、填補一殺之隙，使其全局緊奏敏捷，攻之如蛟龍騰空，犯械難沾邊，水潑難入軀。

搜風劍原有49勢，傳至清末、有寂盤和尚增編至53勢，流傳至今日，仍被僧俗武士所喜歡，練此劍者日益增多，目前已傳向東南亞。

動作順序:預備勢，1.大王招兵，2.童子拜佛，3.金鷄獨立，4.横江飛渡，5.古樹盤根，6.海底牽月，7.金鷄獨立，8.仙人指路，9.玄德挑劍，10.退步絞劍，11.金鷄獨立，12.左右穿劍，13.懷抱琵琶，14.俠客藏劍，15.回頭望月，16.順風追妖，17.虚步沉劍，18.織女穿梭，19.漁公拉網，20.撥雲出日，21.雄獅沉尾，22.横江飛渡，23.青龍探珠，24.夜叉探海，25.轉身劈劍，26.雁落沙灘，27.老龍伸腰，28.大雁斜飛，29.八戒探天，30.背後藏劍，31.孫猴戲月，32.横江飛渡，33.青龍探珠，34.回頭望月，35.龍潛東海，36.回手轉珠，37.大鵬展翅，38.横江飛渡，39退步絞劍，40.回頭望月，41.虚步撩劍，42.劍劈四門，43.轉身撩劍，44.左右撩劍，45.織女穿梭，46.跳步撩劍，47.力劈華山，48.小猴牽月，49.玩童鬥蛇，50.盤龍卧虎，51.小鬼甩扇，52.夜叉探海，53.轉身交劍，收勢。

歌訣: 少林搜風劍，清真禪師傳。五十二勢法，招招妙如仙。

臂劍如炸雷，刺劍如放箭。撩劍如消泥，隔劍如封山。

抹劍如切瓜，雲劍如火綫。探劍如扎針，行縱如龍旋。

真公劍技絶，南國顯劍仙。孤破八卦陣，征惡黄霸天。

授法徒三千，劍藝世代傳。

預備勢　足立八字，身胸挺直，左手握劍，背于臂後;右手握成劍訣，附于右

大腿外側，目視前方(圖1)。

(1)**大王招兵**　接上勢，兩脚不動，右掌由外向内劃弧，然後向右側擺指，掌心向下，掌指向右，目視右側(圖2)

(2)**童子拜佛**　接上勢，右脚不動，抬左脚向前上半步，左腿屈膝半蹲，右腿半跪地，同時右臂由下劃弧到胸前，屈肘亮訣，掌心向左，掌指向上，目視前方(圖3)。

上動不停，抬右脚向右跨一步，成右弓步；同時右訣向上架于頭上前方，拇指一側向下；左劍由外向上劃弧，劍背臂後，目視前方(圖4)。

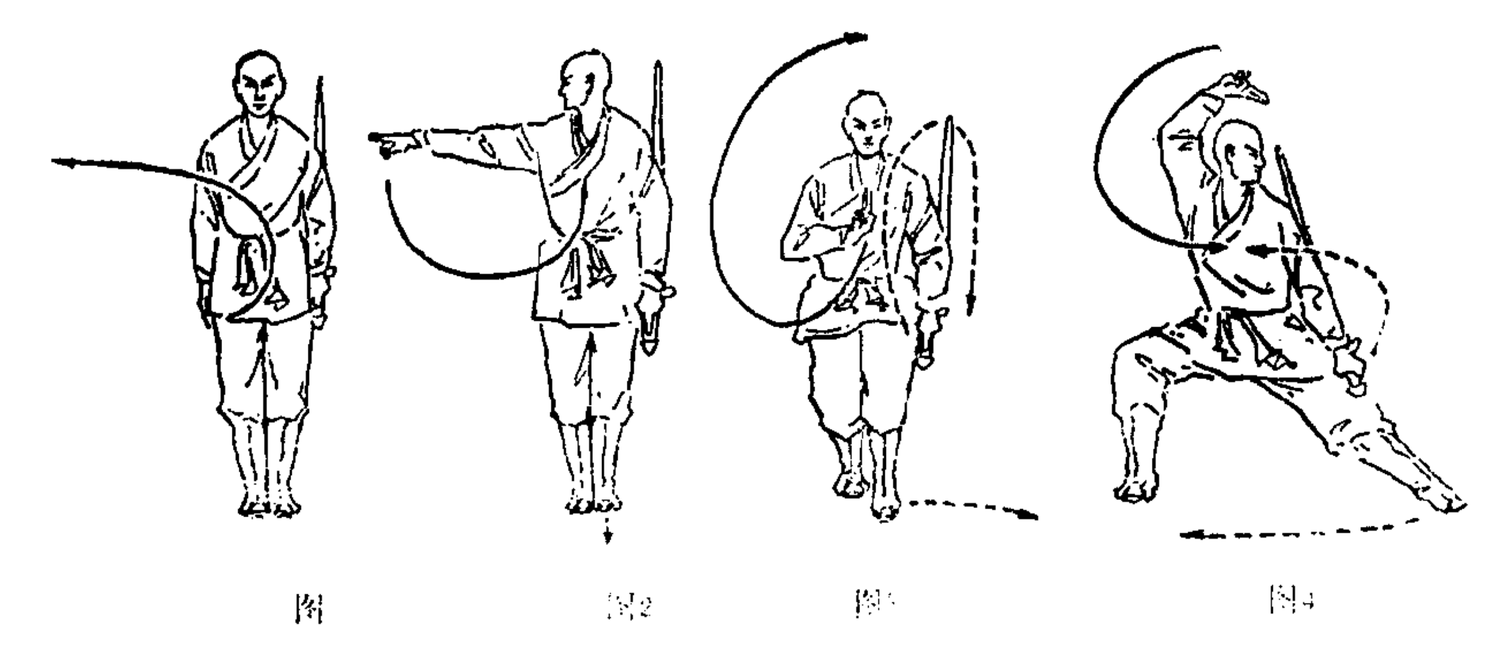


圖1　圖2　圖3　圖4

然後，抬左脚移于右脚前成左虛步，左劍與右訣同時由外向内環接于胸前下方，劍鋒向左，右訣拇提一側向内，兩腿半蹲，目視劍鋒(圖5)。

(3)**金鷄獨立**　接上勢，兩脚不動，右手接劍，左手松把，變成劍訣；然後右腿提膝，左劍向上横架于頭上，劍鋒向左；左手劍訣向左側展出，拇指一側向上，目視右側(圖6)。

(4)**横江飛渡**　接上勢，左脚落左側一步，體向左轉90度，上右脚成左弓步；右劍由後向前方擊劍，劍鋒向前；左劍訣架于頭左側，拇指一側向下，目視劍鋒(圖7)。

(5)**古樹盤棍**　左脚向前上一步，兩脚碾地，體向左轉180度，使兩腿全蹲成歇步；同時右劍由下向左上方劃弧，然後向左側横刺，劍鋒向左；左訣上架于頭上左側，拇指一側向前，目視左側(圖8)。

(6)**海底牽月**　接上勢，起身，右脚向右跨一步，兩脚碾地，體向右轉180度，仍成歇步(右腿在前，左腿在後)；左臂下落至左側，劍訣指左側斜上方，右臂向右側上刺。目視劍鋒(圖9)。

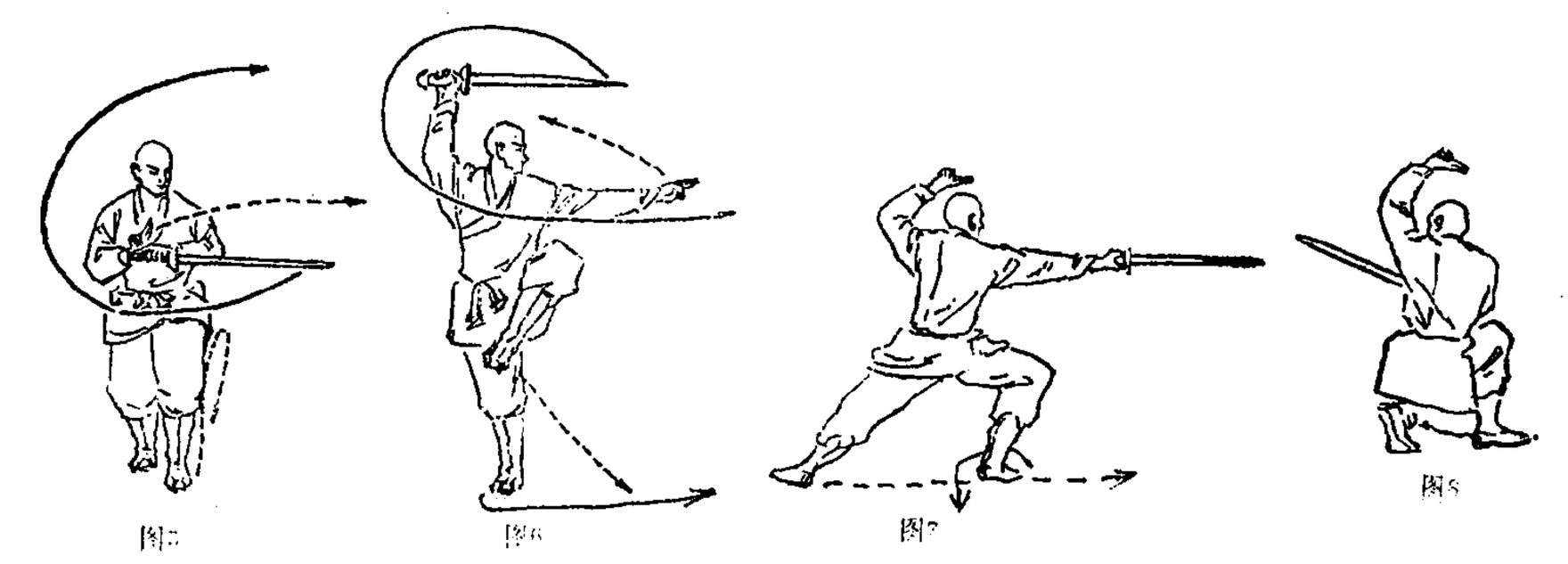


图5　图6　图7　图8

(7)**金鷄獨立**　接上勢，起身，左脚不動，體向左轉90度，右脚提膝；右劍向上橫架于頭左側，左訣向左撩出，拇指一側向上，目視劍訣(圖10)。

(8)**仙人指路**　接上勢，右脚落前一步，兩腿碾地，體向左轉90度，上左脚成左弓步，同時右劍隨身向前擊刺；左訣上架于頭上左側，拇指一側向下，目視劍鋒(圖11)。

(9)**玄德挑劍**　接上勢，兩脚碾地，體右轉90度，收右脚成丁字步；同時右劍隨身向前劈，然後仰腕挑劍，兩腿挑蹲；左訣向右扶于右腕部，目視劍鋒(圖12)。

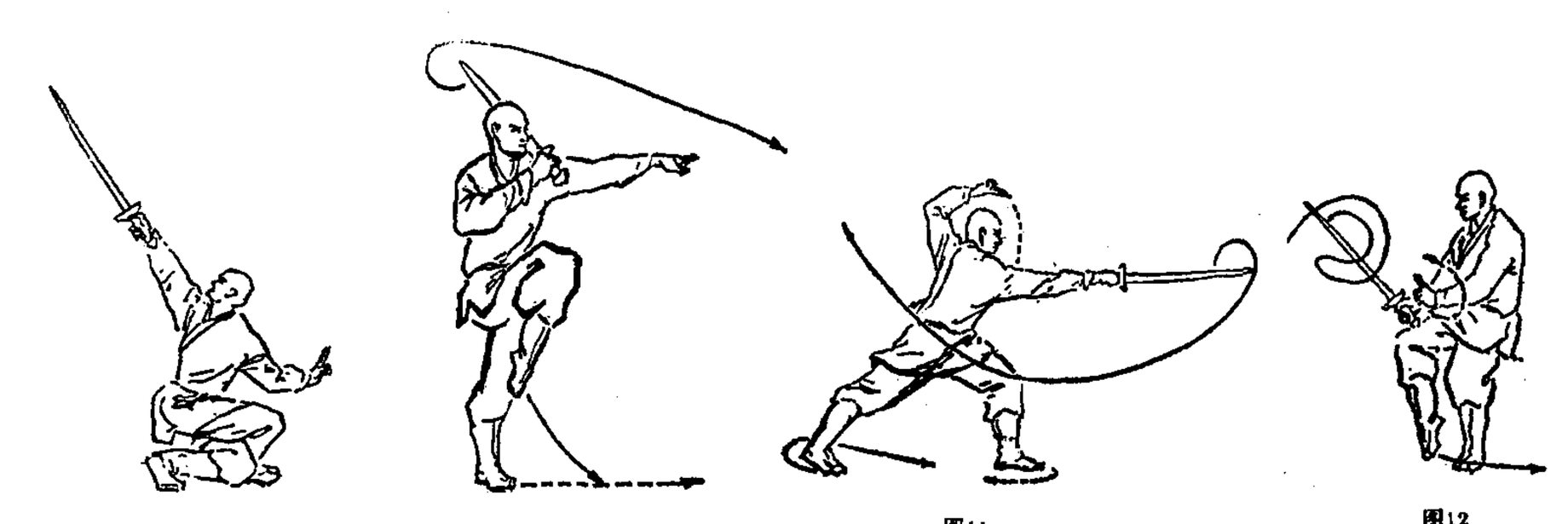


图9　图10　图11　图12

(10)**退步絞劍**　接上勢，右脚踏實，向後連退3步，同時右劍在胸下前方邊退邊由內向外絞劍，左劍訣不變(圖13)。

(11)**金鷄獨立**　接上勢，抬右脚前跳一步，左腿提膝，同時右劍向右側下方刺，左訣屈肘抬起，亮于胸前(圖14)。

上動不停，左脚向右側落一步，使兩腿成叉步；右劍由下內收，然後向右側點劈；左訣屈肘架于頭左側，拇指一側向下，上體稍向右轉，目視右側(圖15)。

(12)**左右穿劍**　接上勢，右脚先右移一步，左脚再移于右脚右側，使兩腿成叉步，右劍由右向左穿(圖16)。

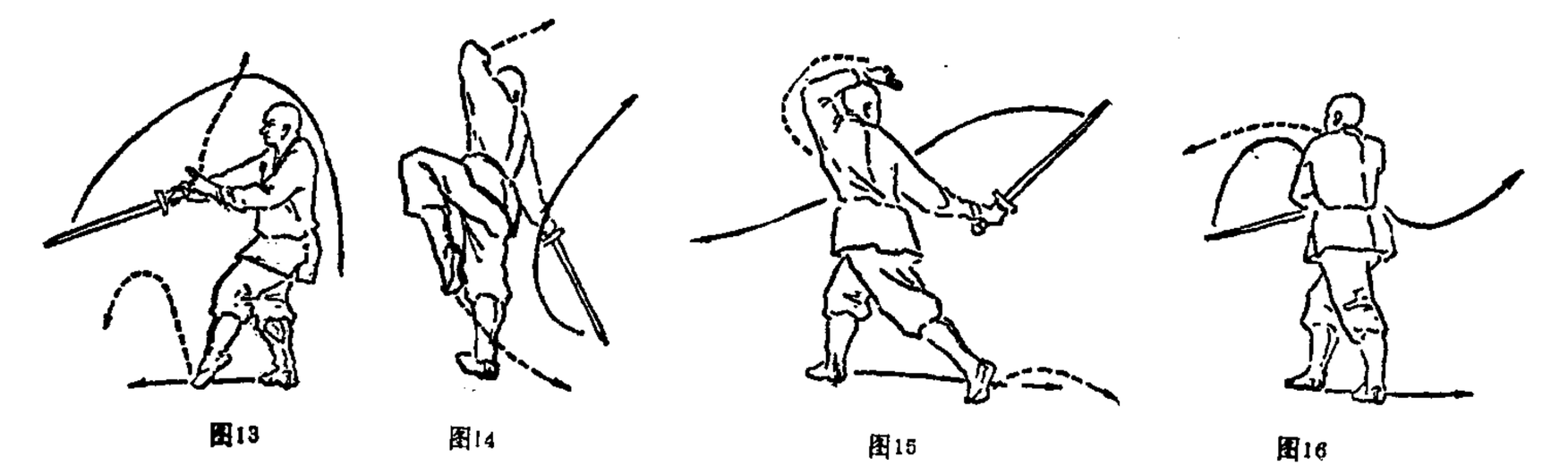


圖13　圖14　圖15　圖16

上動不停，右脚向後移一步，右劍由左向右穿劍(圖17)。

上動不停，兩脚碾地，體向左轉90度，變左脚爲虛步；同時右劍由右向左斜下刺劍，左訣向右屈肘點訣，目視劍鋒(圖18)。

(13)**懷抱琵琶**　接上勢，左脚不動，抬右脚上前一步，劍挽順花，然後兩脚碾地，體向右轉90度，兩腿屈膝全蹲成歇步；右劍沉腕于胸前，劍鋒斜向上，左訣向右屈肘護于右腕，目視右側(圖19)。

(14)**俠客藏劍**　接上勢，起身，兩脚碾地，體向左轉270度，抬左脚向前上一步；同時右劍向前刺，然後左腿提膝，右劍後縮；左劍後縮；左劍訣向前撩出，目視劍訣(圖20)。

(15)**回頭望月**　接上勢，左脚向前落一步，體向右轉90度，成右弓步，隨即向前劈劍，兩脚不動，體再右轉90度，使兩腿成叉步；右劍由前向後撩，劍鋒向後，左劍訣向左屈肘撩出，拇指一側向下，目視左側(圖21)。

(16)**順風追妖**　接上勢，兩脚不動，體向左轉90度，隨之向前跳一步，成右弓步；同時右劍由後向前刺，左劍訣向後撩出，拇指一側向上，目視劍鋒(圖22)。

图17

图18

图19

图20

(17)**虛步沉劍**　接上勢，抬左脚上前一步，右劍挽逆花，然後收左脚爲虛步；同時右劍向前平抹，挽半花沉劍，劍鋒向下；左劍訣向前扶于右腕，目視前方(圖23)。

(18)**織女穿梭**　接上勢，左脚後退一步，體向左轉90度，抬右脚落于左脚前，與左脚成并步，同時右劍在右側挽花，然後向前抖腕刺劍，劍鋒向右；左訣向上屈肘架于頭上左側，拇指一側向下，目視劍鋒(圖24)。

图21

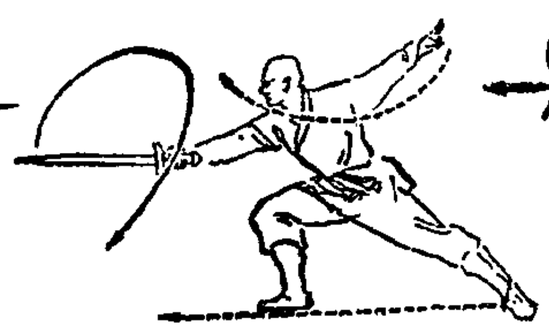


图22

图23

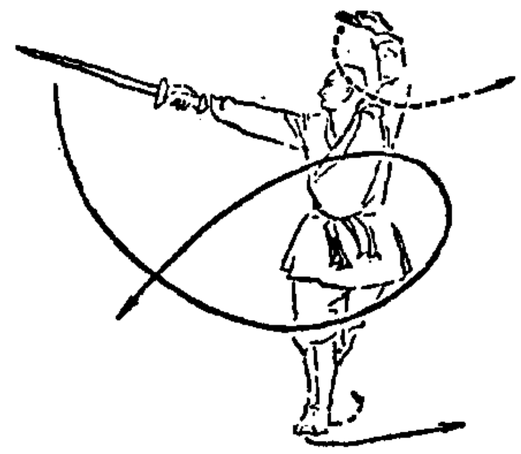


图24

(19)**漁公拉網**　接上勢，左脚踏實，右脚向左移一步，兩脚碾地，體向左轉90度，使兩脚成右弓步；同時右劍由前向後撩，劍斜向後下方；左訣向前撩出，拇指一側向上，目視劍鋒(圖25)。

(20)**撥雲出日**　接上勢，右脚不動，抬左脚向前成虛步，右劍由後向前劃弧一周，然後舉劍上架，劍鋒向前；左訣向前指點，拇指一側向內，兩腿微蹲，目視劍訣

(圖26)。

(21)**雄獅沉尾**　接上勢，左脚踏實，兩脚碾地，體向左轉90度，使兩腿成插步;同時右劍由下向上挽花，然後沉劍附貼于胸前，劍鋒向後;左訣由前内收，屈肘附于右腕，目視劍鋒(圖27)。

(22)**横江飛渡**　接上勢，中兩脚不動，體向右轉270度，使兩腿成右弓步;同時右劍左右挽花，向前方斜刺;左訣向後展臂撩出，拇指一側向上，目視劍鋒(圖28)。

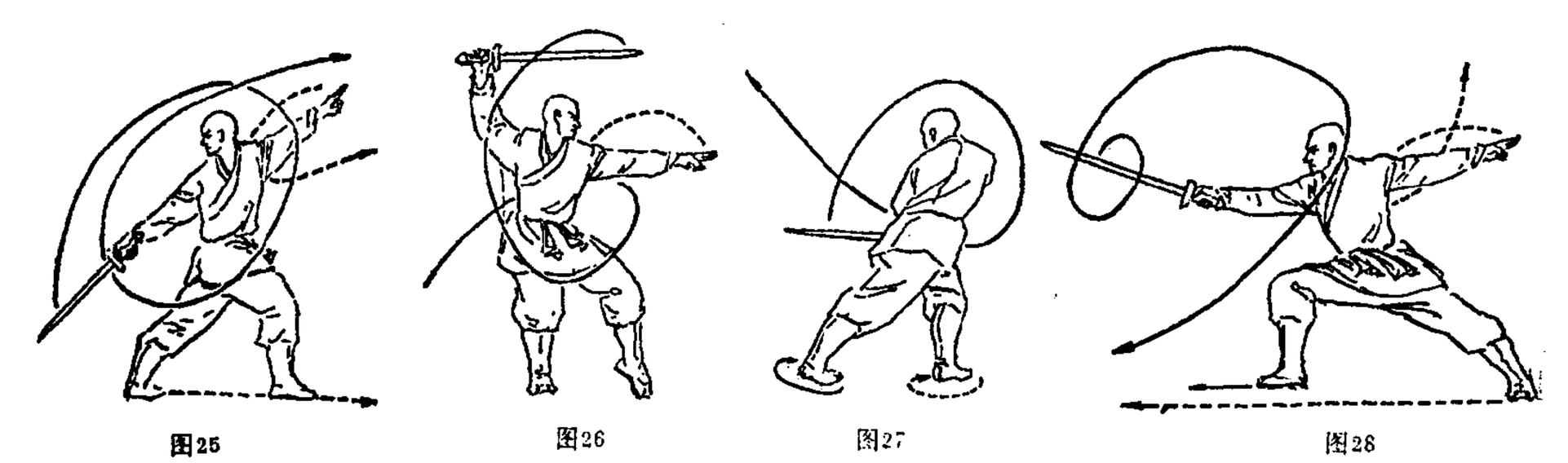


图25　图26　图27　图28

(23)**青龍探珠**　接上勢，兩脚向前跳一步，左脚落于右脚前，屈膝成左弓步;同時右劍左右挽花，由上向前下方斜劈，劍鋒向下;左訣向上架于上左側，目視劍鋒(圖29)。

(24)**夜叉探海**　接上勢，左脚後退一步，體向左轉90度，左腿提膝;右劍挽花，向右側下方斜刺，劍鋒斜向下;左訣向上架于頭上左側，體向右側傾探，目視劍鋒(圖30)。

(25)**轉身劈劍**　接上勢，左脚向左側下落一步，兩脚碾地，體向左轉90度，右脚向前一步，使兩腿成弓步;同時右劍隨身前劈，劍鋒向上;左訣向前屈肘護于右腕内側，拇指一側向内，目視劍鋒(圖31)。

(26)**雁落沙灘**　接上勢，左脚上前一步，體向左稍轉，使兩腿成岔步，同時右劍向左穿劍、挽花;左訣扶柄收把竪劍，劍鋒斜向上，目視前方(圖32)。

上動不停，兩腿屈膝全蹲成歇步;同時右劍向前下方探劍，左訣向左展臂撩出，目視劍鋒(圖33)。

(27)**老龍伸腰**　接上勢，起身，右脚上前半步，左腿向後蹺起，體向前伏，同

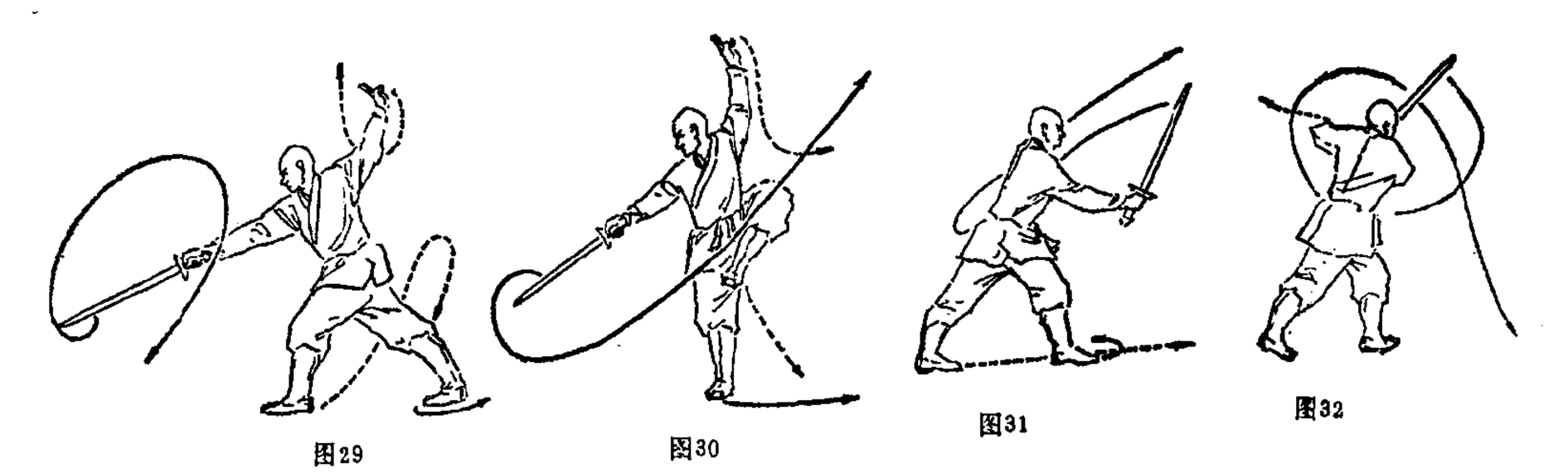


图29　图30　图31　图32

時，右劍與左訣由胸前向前推出，頭略抬起，目視前方(圖34)。

(28)**大雁斜飛**　接上勢，左脚向前落一步，右腿向右蹺起；同時右劍挽花，然後舉臂架劍，劍鋒斜向後；左訣向後展臂撩出，目視後方(圖35)。

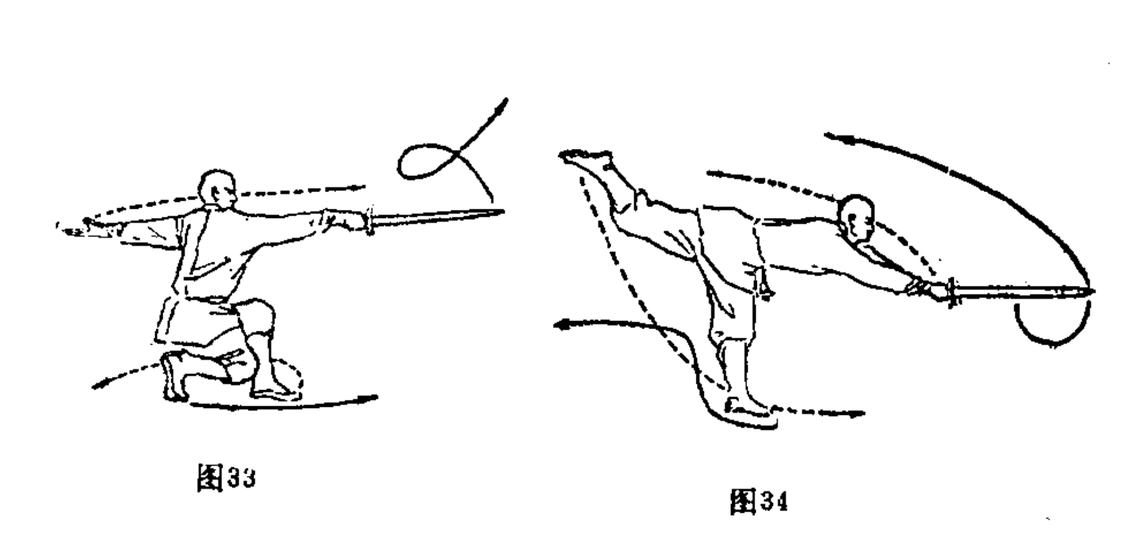


图33　图34　图35

(29)**八戒探天**　接上勢，右脚向前落一步，屈膝成右弓步；同時右劍向前上方斜刺，劍鋒向上，左訣向前屈肘護于右臂內側，拇指一側向裏，目視劍鋒(圖36)。

(30)**背後藏劍**　接上勢，兩脚碾地，體向左轉90度，同時右劍挽花，然後向右側穿劍(圖37)。

上動不停，左右挽花，然後斜背右劍，劍鋒向上，左訣舉臂屈肘亮訣，目視右側(圖38)。

(31)**孫猴戲月**　接上勢，抬兩脚向左側橫跳一步，然後抬左腿向左側彈踢；同

時右劍向上舉臂前刺，劍鋒向左上方；左訣屈肘盤于胸左側，拇指一側和同下，目視左側(圖39)。

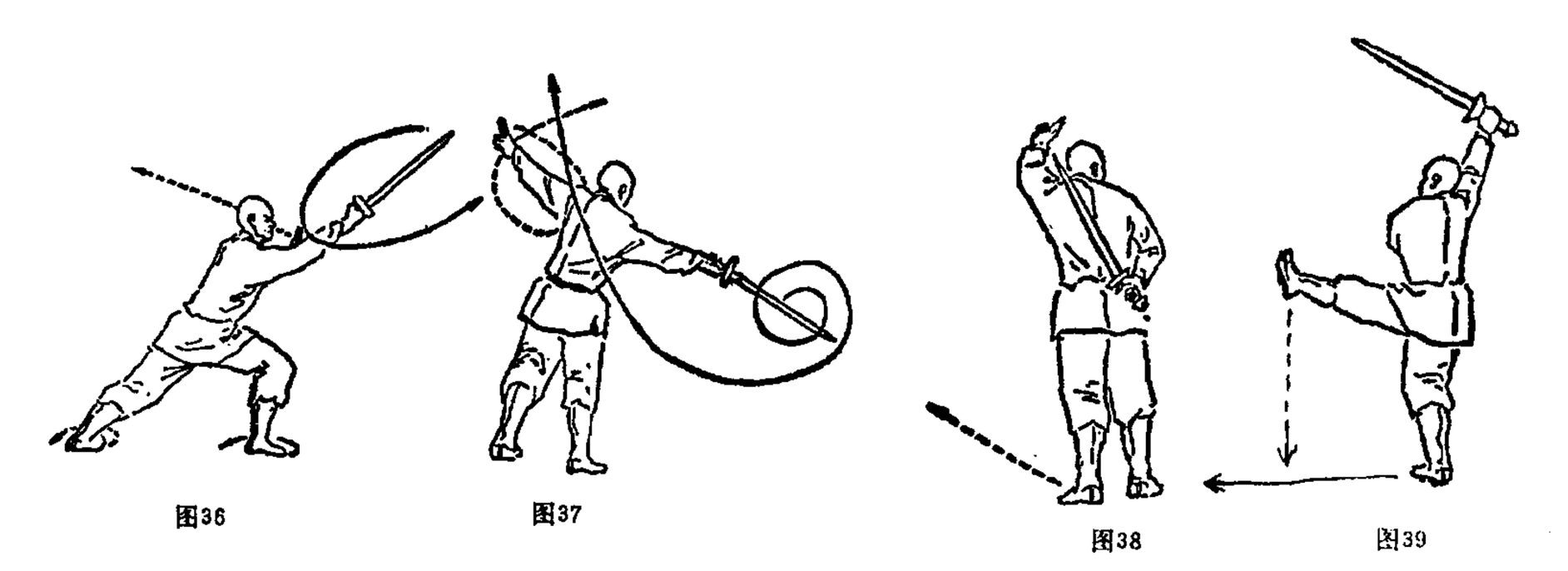


图36　图37　图38　图39

(32)**橫江飛渡**　接上勢，左脚向前落一步，右脚向前上一步，成右弓步；同時右劍向前方直刺，劍鋒斜向前；左訣向左屈肘架于頭上左側，目視劍鋒(圖40)。

(33)**白龍探珠**　接上勢，抬兩脚向前跳一步，左脚落于右脚前，成左弓步，同時右劍順挽花，然後向前直刺；左訣向前附于右前臂內側，拇指一側向內，目視劍鋒(圖41)。

(34)**回頭望月**　接上勢，抬兩脚上前跳一步，兩脚落地後變成左弓步；同時右劍繞頭向後斜劈，劍鋒向後；左訣向前展臂撩出，拇指一側向外，目視後方(圖42)。

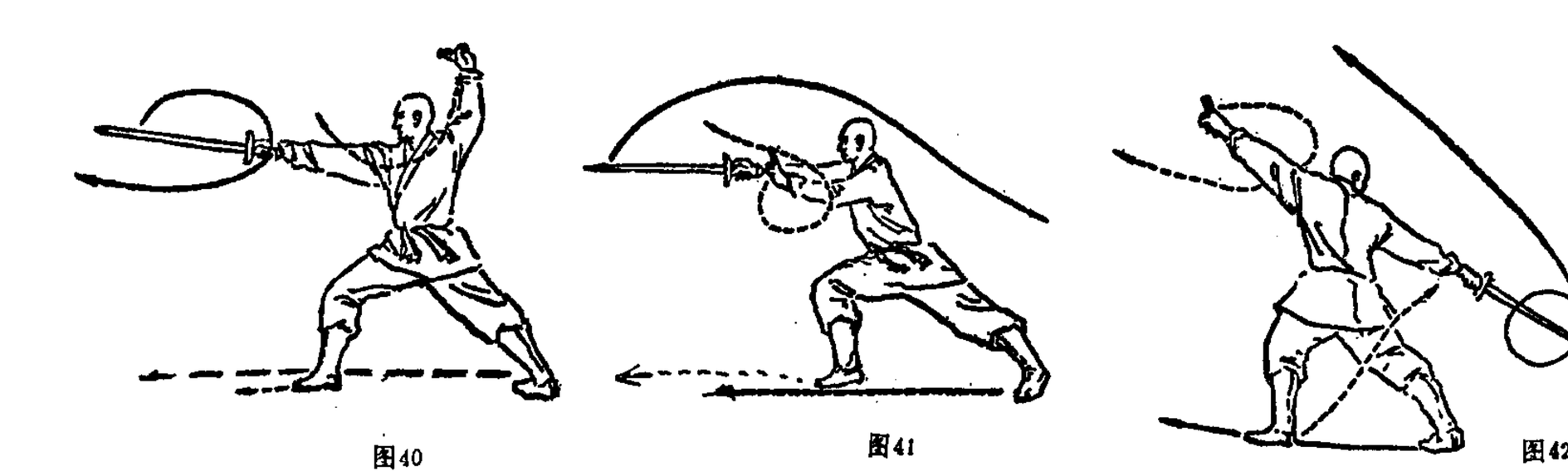


图40　图41　图42

(35)**龍潛東海**　接上勢，右脚前上一步，左腿向後翹起，上體前伏，頭略抬起，同時兩臂向前側展，劍鋒劍訣向前，目視前方(圖43)。

(36)**回頭轉珠**　接上勢，左脚向後落地，體向左轉180度，隨之右脚上前一步，成右弓步；同時右劍隨身左右挽花，然後轉身向後下方絞劍；左訣向左撩出，目視劍鋒(圖44)。

(37)**大鵬展翅**　接上勢，左脚上前一步。同時右劍在身後挽花，然後展臂向內抖劍，劍鋒向上；左訣向左撩出，目視劍指(圖45)。

图43　图44　图45

(38)**橫江飛渡**　接上勢，兩脚碾地，體向左轉90度，右脚向前上一步，使兩腿成右弓步，同時右劍向前猛刺，劍鋒斜向前，左訣向後展臂撩出，目視劍鋒。(圖46)。

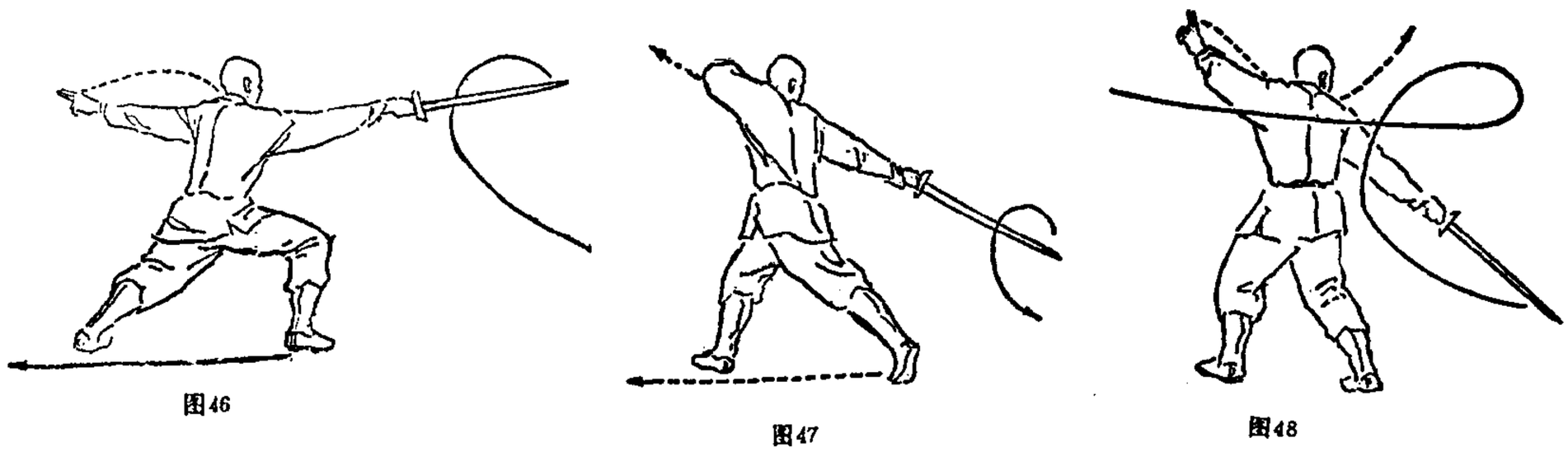


图46　图47　图48

(39)**退步絞劍**　接上勢，先退右脚，再退右脚，連退3步，隨退步由左向右抖腕絞劍，劍左訣仍架于頭上左側，目視劍鋒(圖47和48)。

(40)**回頭望月**　接上勢，兩脚碾地，體向右轉180度，右腿屈膝成右弓步，同時右劍向右挽半花，然後上體右轉，再抖腕向右撩刺，劍鋒向右；左訣屈肘亮指，拇指一側向内，目視百後方(圖49)。

(41)**虛步撩劍**　接上勢，抬左脚上于右脚前，成虛步，同時右劍由後向前直刺，然後屈肘縮把，劍柄頂于上腹正中，劍鋒向前；左訣向前屈肘護于右腕内側，拇指一側向内，目視劍鋒(圖50)。

(42)**劍劈四門**　接上勢，左脚踏實，右脚向前上一步，屈膝成右弓步，同時右劍由上向前下方猛劈，左劍訣上架頭上左側，目視劍鋒(圖51)。

上動不停，抬左脚向前上一步，兩脚碾地，向右轉體180度；同時右劍向前方劈，劍鋒斜向前；左訣向上架于頭上左側，拇指一側向下，兩腿微蹲，目視劍鋒(圖52)。

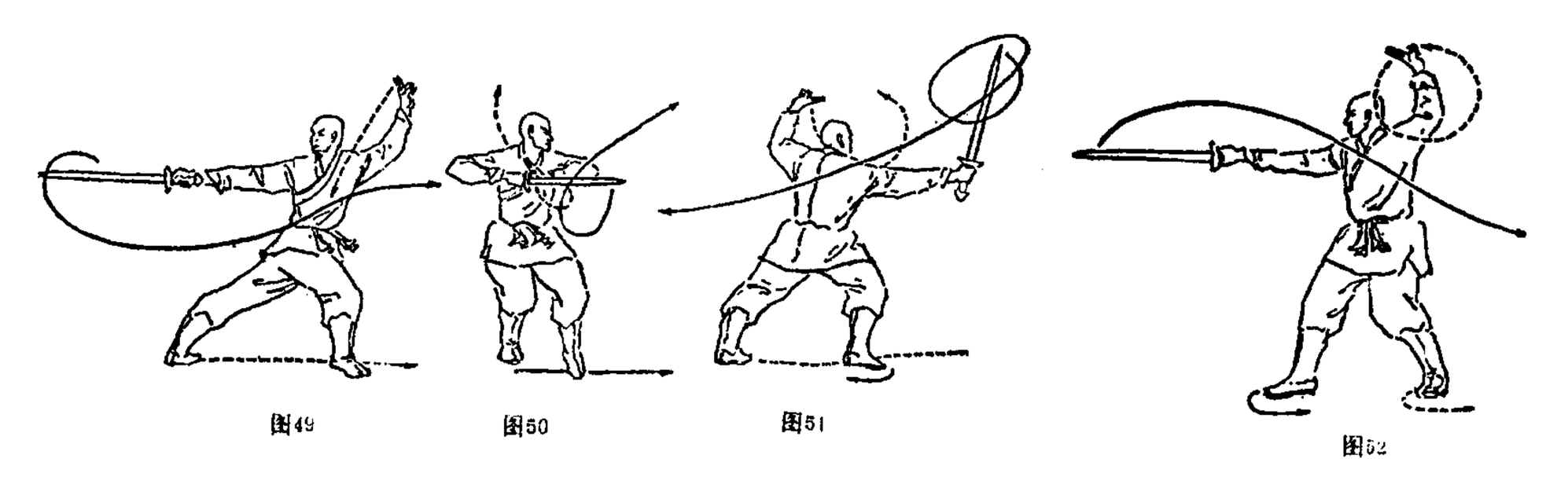


图49　图50　图51　图52

上動不停，兩脚碾地，體向左轉90度；同時右劍前劈，劍鋒向左，劍訣向上架于頭上左側，拇指一側向下，目視劍鋒(圖53)。

上動不停，兩脚碾地，體右轉180度，使兩腿成歇步；同時右劍向前下方劈，然後向右側斜刺；劍訣向上架于頭上左側，拇指一側向下，兩腿微蹲，目視劍鋒(圖54)。

(43)**轉身撩劍**　接上勢，起身，兩脚碾地，體向左轉180度。兩腿成右弓步，同時右劍由後向前劈；劍訣屈肘向前護于右腕上部，拇指一側向内，目視劍鋒(圖55)。

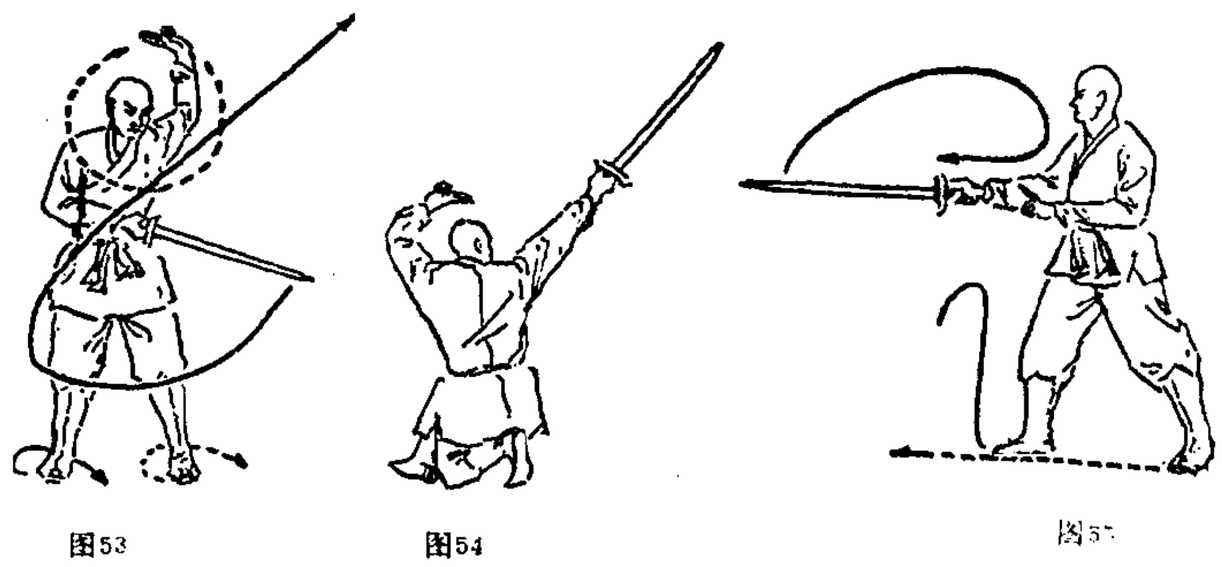


图53　图54　图55

(44)**左右撩劍**　接上勢，左脚上前一步，右腿提膝;同時左劍扶協右劍向右側刺劍，劍鋒向前，目視劍鋒(圖56)。

上動不停，右脚落于左脚前一步，體向左轉90度抬左腿向左擺脚提膝;同時右劍舉臂屈肘抽劍，劍鋒向左下方;左劍訣向右附于右前臂内側，目視左側(圖57)。依照上法再向右向左各上步撩劍一次。

(45)**織女穿梭**　接上勢，左脚下落，右腿提膝;同時，右劍向右側前方直刺，劍鋒向右;左訣向後撩出(圖58)。

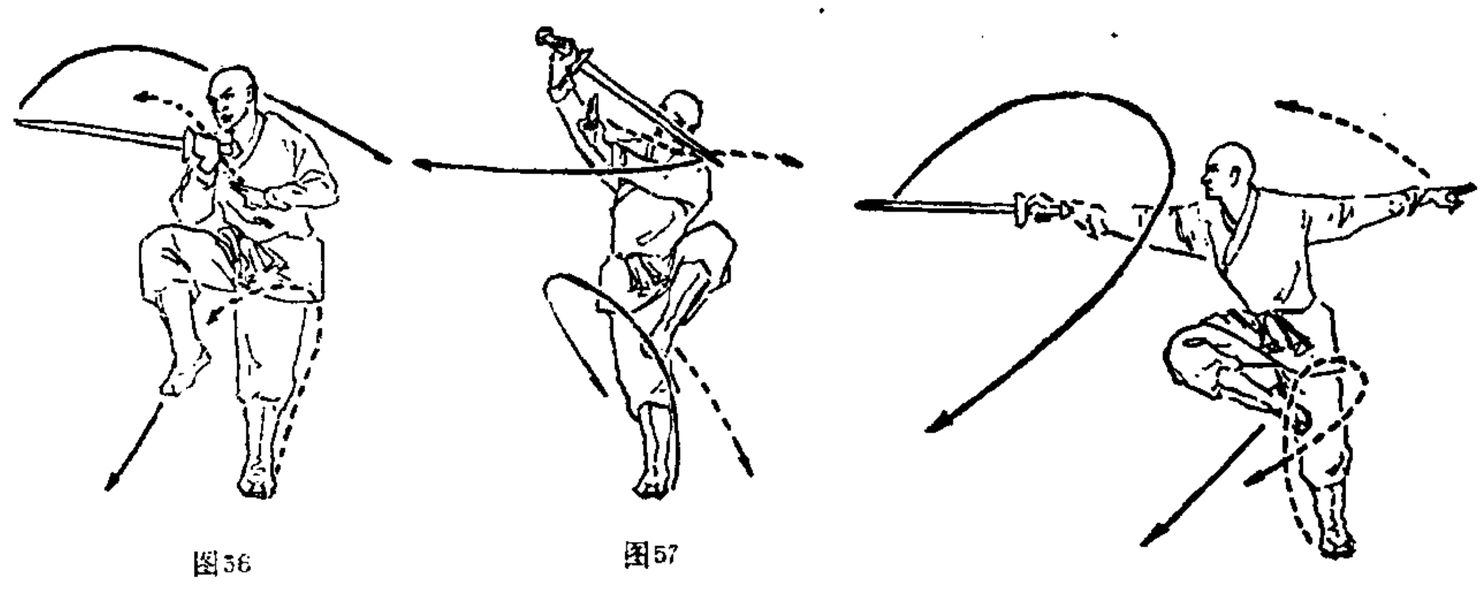


图56　图57　图58

上動不停，右脚落地，左腿提膝;右劍向右下方刺;左劍訣架于頭左側，目視劍鋒(圖59)。

(46)**跳步撩劍**　接上勢，落左脚，右脚向右横跳一大步，使兩腿成右僕步;同

時右劍向右側下方劈，劍鋒向右；左訣向左展臂撩出，目視劍鋒(圖60)。

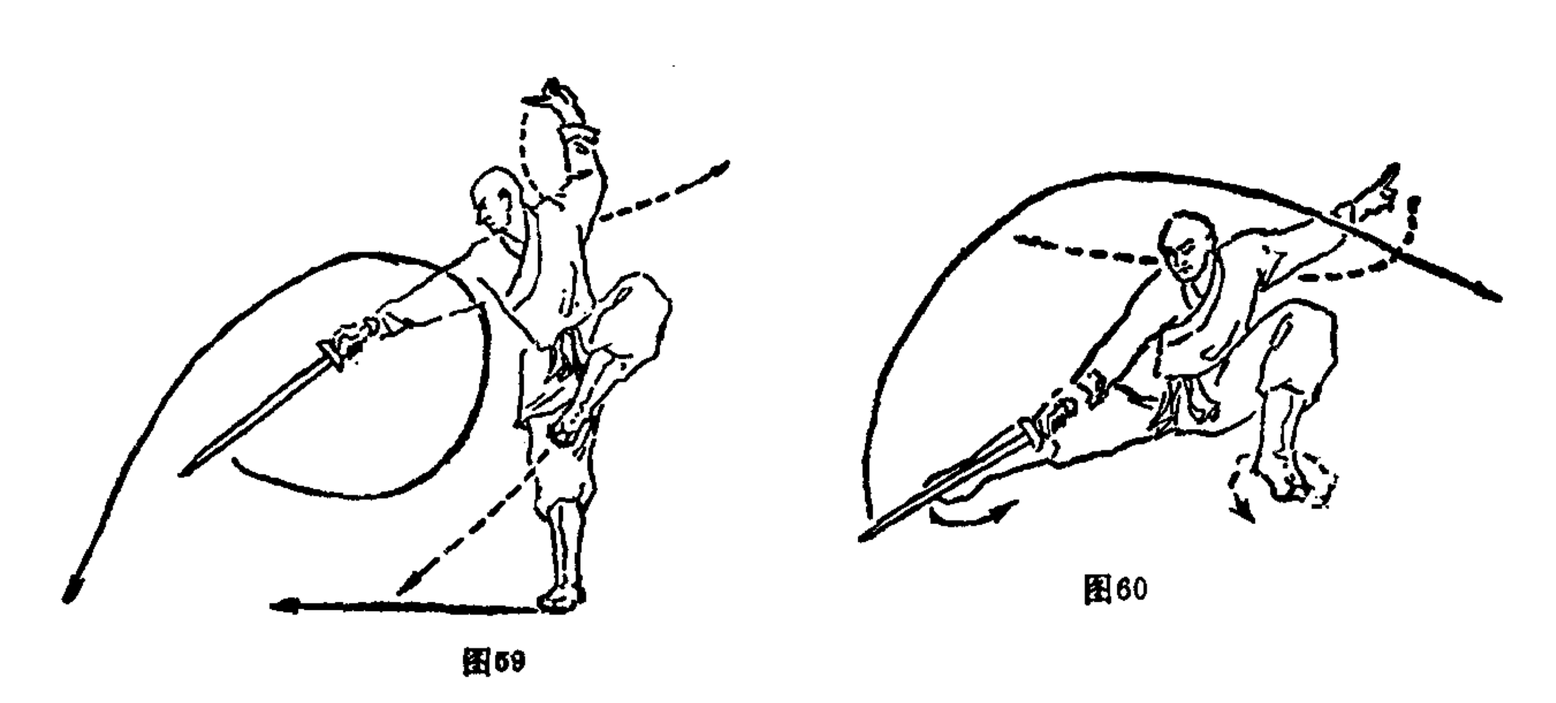


图59　图60

(47)力劈華山　接上勢，起身，兩脚碾地，體向左轉90度，使兩腿成左弓步；同時右劍向前下方劈，劍鋒向前下方；左劍訣向後上方，拇指一側向下，目視劍鋒(圖61)。

(48)小猴牽月　接上勢，體向右轉90度，左脚提膝；同時右劍向右上方斜刺，劍鋒向上；左訣向右伸出，附于右小臂內側，目視劍鋒(圖62)。

(49)玩童鬥蛇　接上勢，左脚下落左側下，右劍向左下方刺，劍鋒向下；左訣屈肘護腋下，拇指一側向內，目視劍鋒(圖63)。

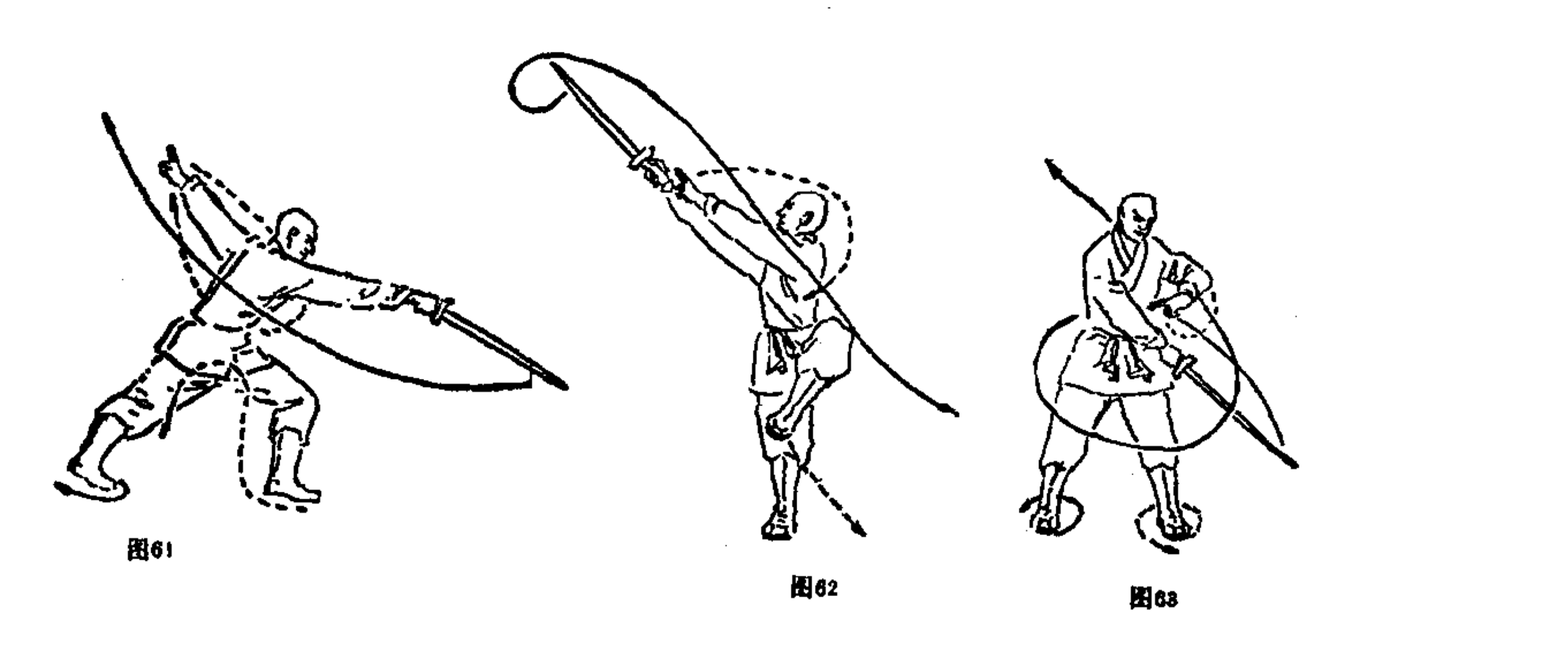


图61　图62　图63

(50)盤龍卧虎　接上勢，兩脚碾地，體向左轉180度。兩腿全蹲，成歇步；同劍鋒繞腰隨身右穿，轉身後右劍竪手胸前，劍鋒向上；左訣變掌護于劍柄前，拇指一

側向內，目視劍鋒(圖64)。

(51)**小鬼甩扇**　接上勢，起身，右脚向右跨一步，體向左轉90度；右劍由右向左穿；左訣向右屈肘護于右大臂，目視右側(圖65)。

上動不停，兩脚碾地，體向右轉180度，上左脚成虛步；同時右劍隨身向前點劍，劍鋒向前；左訣屈肘上架頭上左側，目視劍鋒(圖66)。

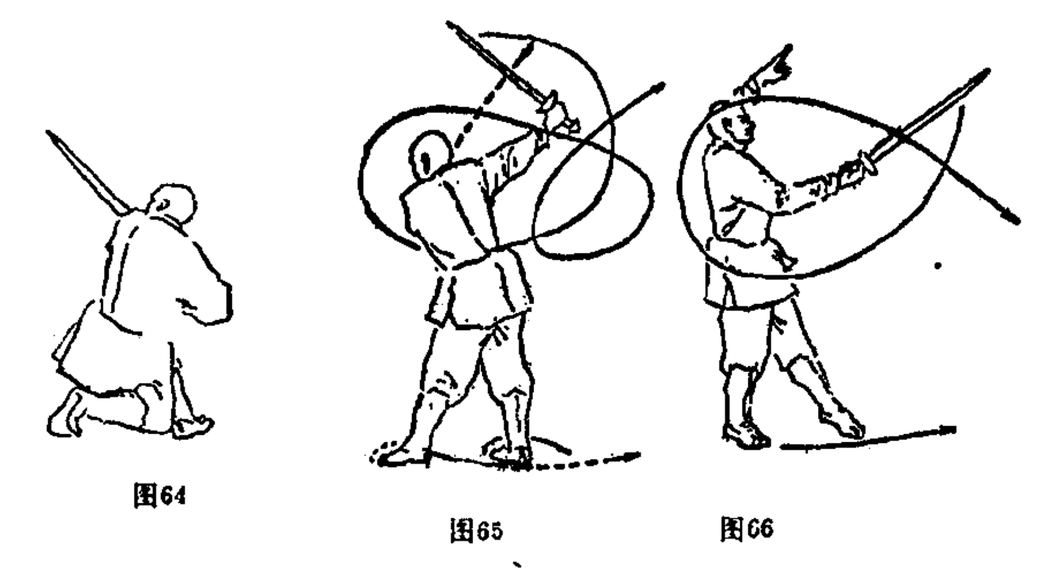


图64　图65　图66

(52)**夜叉探海**　接上勢，右脚向前一步，使兩腿成右弓步；同時右劍向前下方斜刺；左訣上架頭上左側，目視劍鋒(圖67)。

(53)**轉身交劍**　接上勢，兩脚碾地，體向左轉180度，使兩腿成左弓步；右劍向前劈，然後反把沉鋒；左手向前接握劍柄，目視劍柄(圖68)。

收勢　接上勢，左脚後退一步，兩脚碾地，體向左轉90度，然後收右脚與脚成并步；同時左手握劍，向左撩劈，然後背于臂後，劍鋒向上，右手向上往下劃弧，然後附于大腿外側，身胸挺直，目視前方(圖69)。

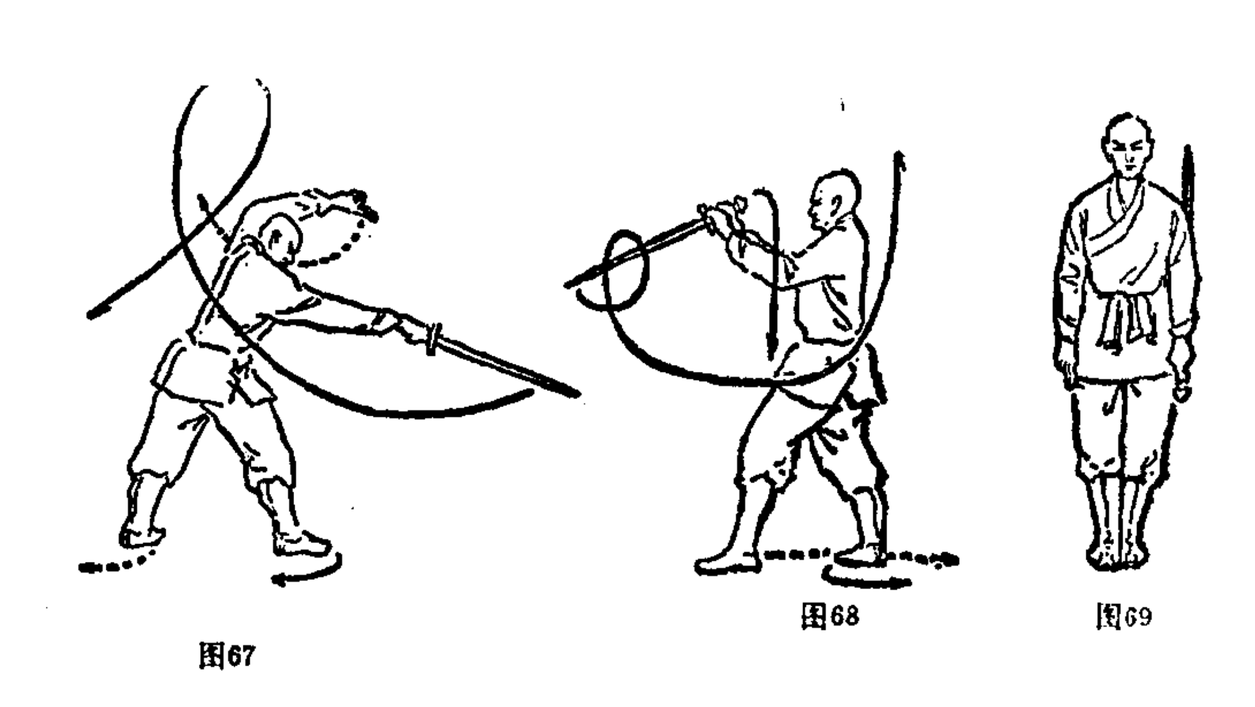


图67　图68　图69

三、少林八仙劍

少林八仙劍是元代少林寺曹洞宗開山祖師福裕大和尚根神活中傳說的八仙諸長，結合自己習劍之經驗而創編。全套路共有三十五勢、除步型和動作名稱都紡寺僧和八仙降邪惡之貫名外，在技法上也有特殊之意，如老僧彈塵，懷中抱月，八仙過海，仙人指路等都均以僧仙姿態而施技，使其劍技動作顯的格外逼真、風趣，同時還有實戰價值，如夜叉探海，不僅形象真切，而且可以迅速而有效的刺傷對方下盤之要害，對于鍛煉習武者的獨立，平衡，俯伸等功夫亦有佳效。該劍亦根據素林大師的師範動作和援技而整理。

動作順序:預備勢，1.老僧彈塵，2.懷中抱月，3.弓步推劍，4.轉身出劍，5.力劈華山，6.小魁星勢，7.上步點劍，8.鴻鷹展翅，9.上步挑劍，10.懷中抱月，11.白蛇吐信，12.雄鷹展翅，13.八仙過海，14.狼箭欲射，15.挽花穿劍，16.燕子撲燈，17.轉身刺劍，18.大魁星勢，19.老虎出洞，20.夜叉探海，21.俠客背劍，22.古樹盤根，23.獨立刺劍，24.小魁星勢，25.撥草尋蛇，26.青龍探爪，27.仙人指路，28.舉臂後刺，29.朝天一炷香，30.仰首後刺，31.獨立刺劍，32.跳步魁星，33.弓步刺劍，34.獨立架劍，35.轉身交劍，36.蘇秦背劍，收勢。

歌訣:

少林八仙劍，裕公高僧傳。上勢先彈塵，再上白馬鞍。
懷中抱月亮，提膝亮寶劍。轉身旋乾坤，先把鐵腿穿。
魁星引敵入，展翼把敵纏。白蛇吐銳信，回頭望月環。
夜叉深探海，順耳清風劍。左右穿長綫，雄師坐山盤。
撥草尋追蛇，入步清妖遍。蒼龍善戲水，上步挑開簾。
白鶴大亮翅，仰身反刺劍。卧龍抖雙角，左右刺心弦。
枯樹盤根勢，嫦娥下人間。一陣仙童舞，人間一片蘭。
百妖爛如泥，民夫安千年。巧習八仙劍，武藝超百漢。

預備勢　足立八字，身胸挺直，左手握劍，竪于臂後，劍鋒向上;右手劍訣垂臂附于右腿外側，目視前方(圖1)。

(1)老僧彈塵　左脚向前半步，成虛步;左手握劍向前往外劃弧，然後劍背臂後，劍鋒向上;右劍訣舉臂向上，直竪頭上右側，拇指一側向前，目視左側(圖2)。

上動不停，抬右脚向左側跳一步，右腿全蹲，左腿伸直成左僕步；同時兩手由外向内劃弧，目視左側(圖3)。

上動不停，起身，收左脚成虚步；同時兩手由外向内劃弧，目視左側(圖3)。

上動不停，起身，收左脚成虚步；左劍在起身時向外劃弧，然後挽花背于左臂後，劍鋒向上；右劍訣隨身向上直臂推出，拇指一側向前，兩腿微蹲，目視左側(圖4)。

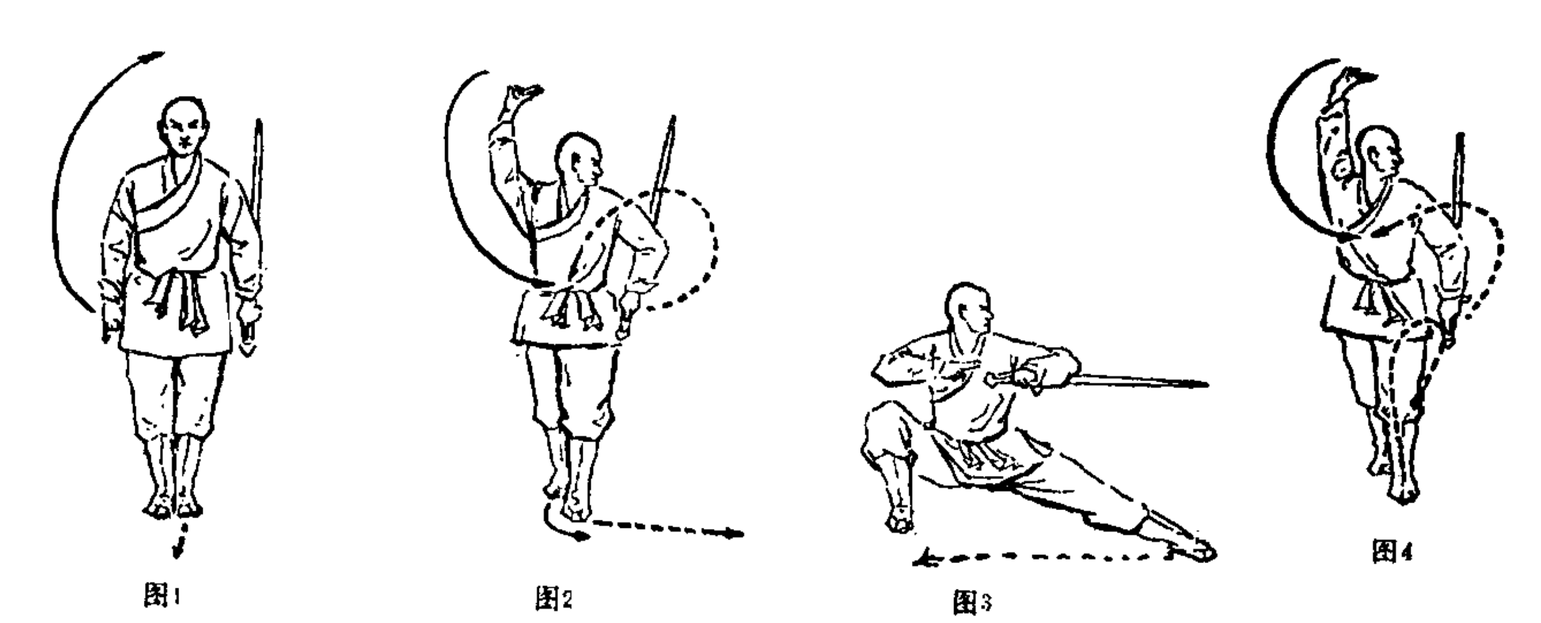


图1　图2　图3　图4

(2)**懷中抱月**　接上勢，左脚踏實，抬左腿向前提膝，左劍與右訣同時由外向内環弧；右劍訣接近左手腕，劍鋒向上，右腿半蹲，目視左側(圖5)。

(3)**弓步推劍**　接上勢，左脚向左落一步，兩脚碾地，體向左轉90度，使兩腿成左弓步；同時左劍向前直推，劍鋒向上；右劍向前抓住劍柄，目視兩手(圖6)。

(4)**轉身出劍**　接上勢，體向左轉90度，左劍隨體右轉，當體左轉時，右手向上抓握劍柄，(圖7)。

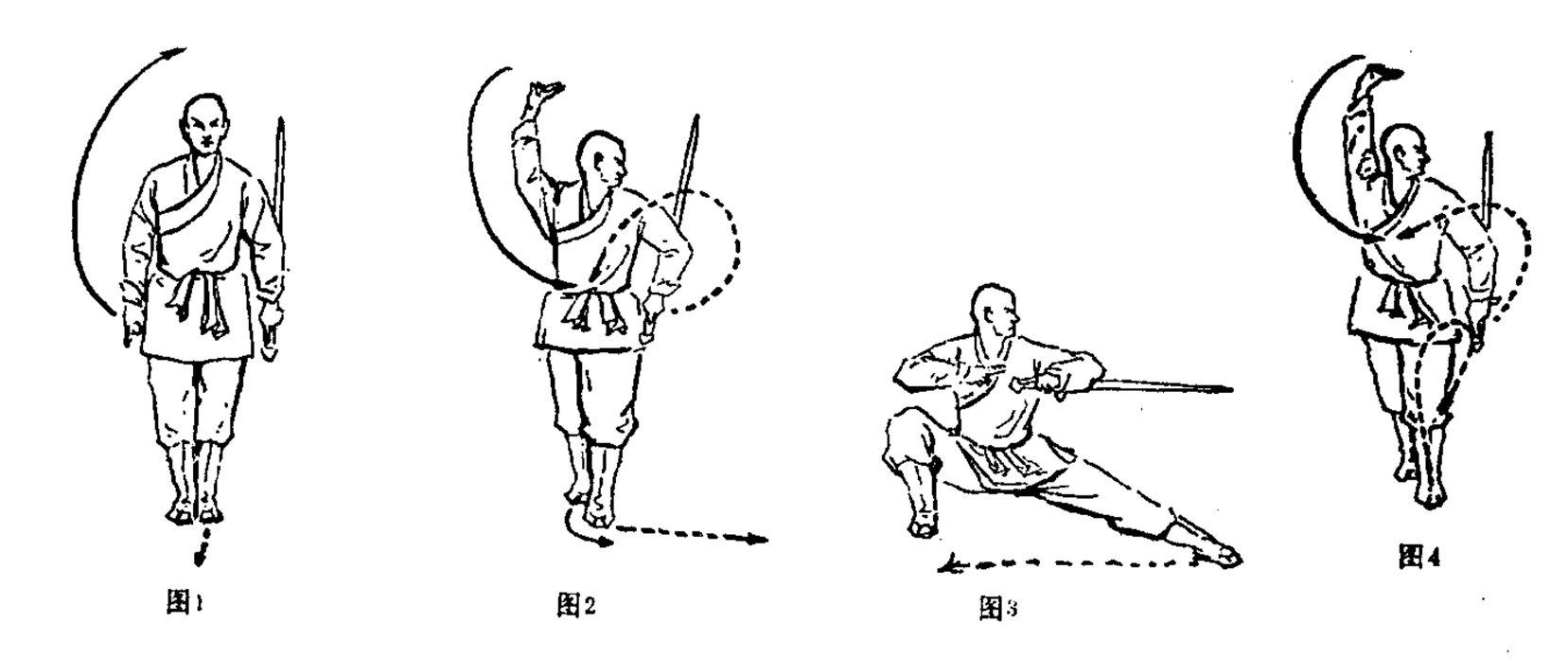


图1　图2　图3　图4

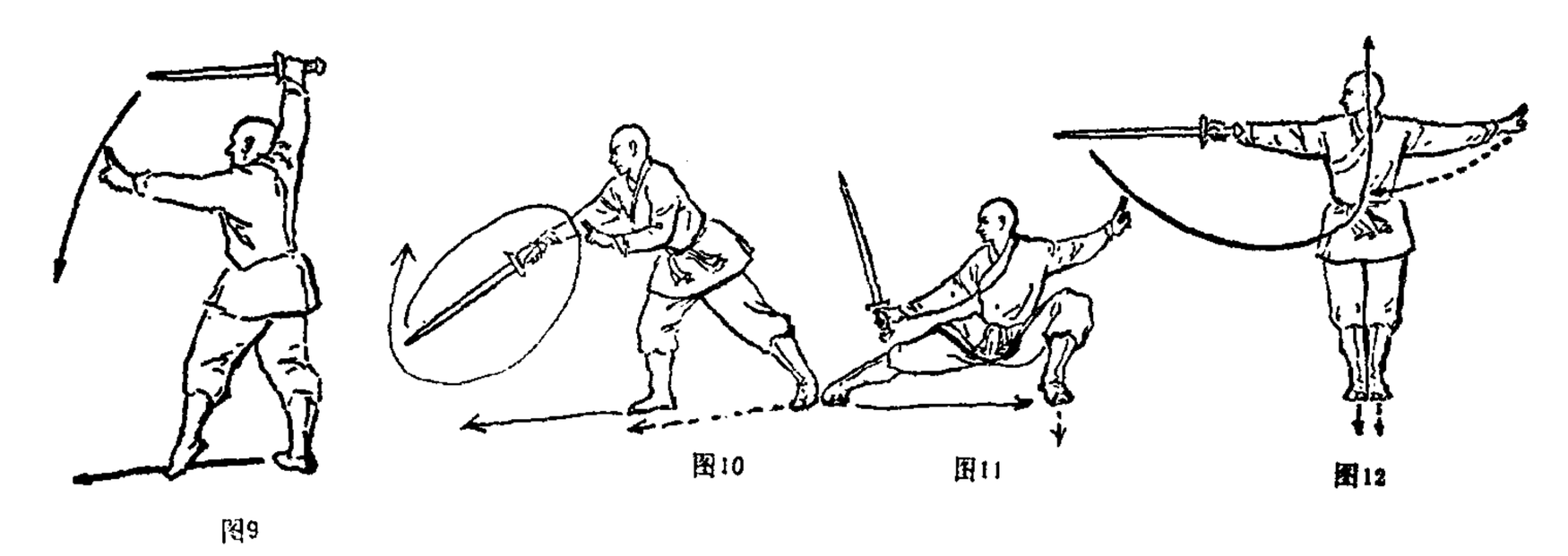
(5)力劈華山　接上勢，抬兩脚前跳一步，左腿提膝，右手握劍由上向前下方斜劈，劍鋒向前;左劍訣向前推出，拇指一側向內，兩腿微蹲，目視劍鋒(圖8)。

(6)小魁星勢　左脚向前落地，成虛步，同時，右劍由前向右挽半舞花，然後舉臂架劍，劍鋒向前，左劍訣向前推出，兩腿微蹲，目視劍訣(圖9)。

(7)上步點劍　接上勢，左脚落實，右脚向上前一步，使兩腿成右弓步。同時右劍由上向下沉腕垂劍，劍鋒向下;左劍訣向前屈肘護于右腕內側，拇指一側內，目視劍鋒(圖10)。

(8)鴻鷹展翅　接上勢，右劍向左挽撩，抬兩脚向右踮跳一步，左腿屈膝，右腿伸直成右僕步，右劍反上下劈，然後仰腕竪劍(圖11)。

上動不停，起身，收右脚與左脚成并步;右劍左訣，同時，由胸前向兩側展出，劍鋒向右，劍訣向左，拇指一側向前，目視劍鋒(圖12)。



(9)上步挑劍

接上勢，抬左脚向前上半步;再抬右脚向前上半步，同時右劍向左挽旋，然後向胸前抖腕挑劍，劍鋒向上;左劍訣向內向前護于右腕內側，拇指一側向內，目視兩手(圖13)。

(10)懷中抱月

接上勢，左脚上前一步，右腿提膝;同時右劍與左訣由外向內環抱于胸右側，劍鋒向上，劍訣的拇指一側向內，目視兩手(圖14)。

(11)白蛇吐信

接上勢，右脚向左落一步，體向左轉，抬左腿向後蹺起，上身前伏，頭略仰起;同時左劍訣扶協右劍向前平直刺出，劍鋒向前，目視劍鋒(圖15)。

(12)雄鷹展翅

接上勢，左腿屈膝下沉，右劍由前向後繞身右側，回鋒抖劍，劍鋒向上；同時左劍訣向左側屈肘亮指，拇指一側向後，目視左側(圖16)。

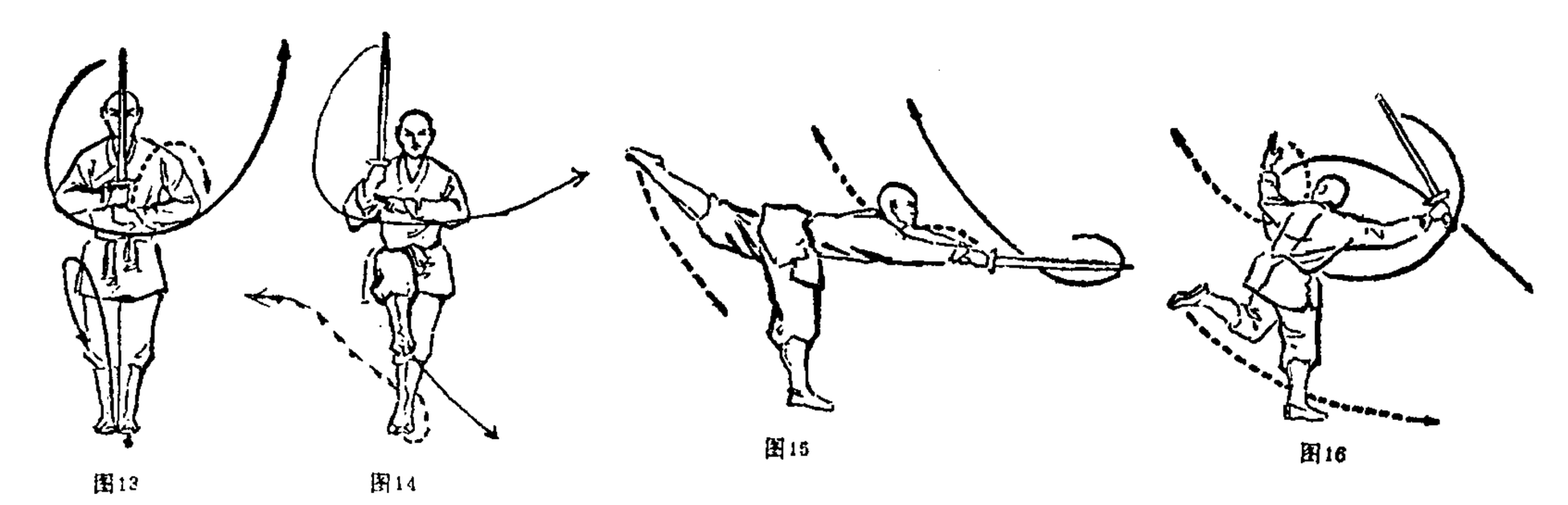


图13　图14　图15　图16

(13)八仙過海

接上勢，左脚向前落一步，使兩腿成左弓步；同時右劍由左向右穿劍，然後向前下方斜刺；左劍訣向後上方擺出，拇指一側向外，上體向前傾探，目視劍鋒(圖17)。

(14)狼箭欲射

接上勢，兩脚碾地，體向右轉270度，使兩腿成插步；同時右劍和同右回鋒穿劍，然後右臂上舉屈肘懸劍，使劍柄靠近左耳部，劍鋒向右；左訣隨身向左舉臂亮指，拇指一側向下，目視右側(圖18)。

(15)挽花穿劍　接上勢，左脚向前半步，成左虛步；同時右劍由前向右穿劍，然後舉臂沉鋒；左劍訣向後垂臂亮指，目視劍鋒(圖19)。

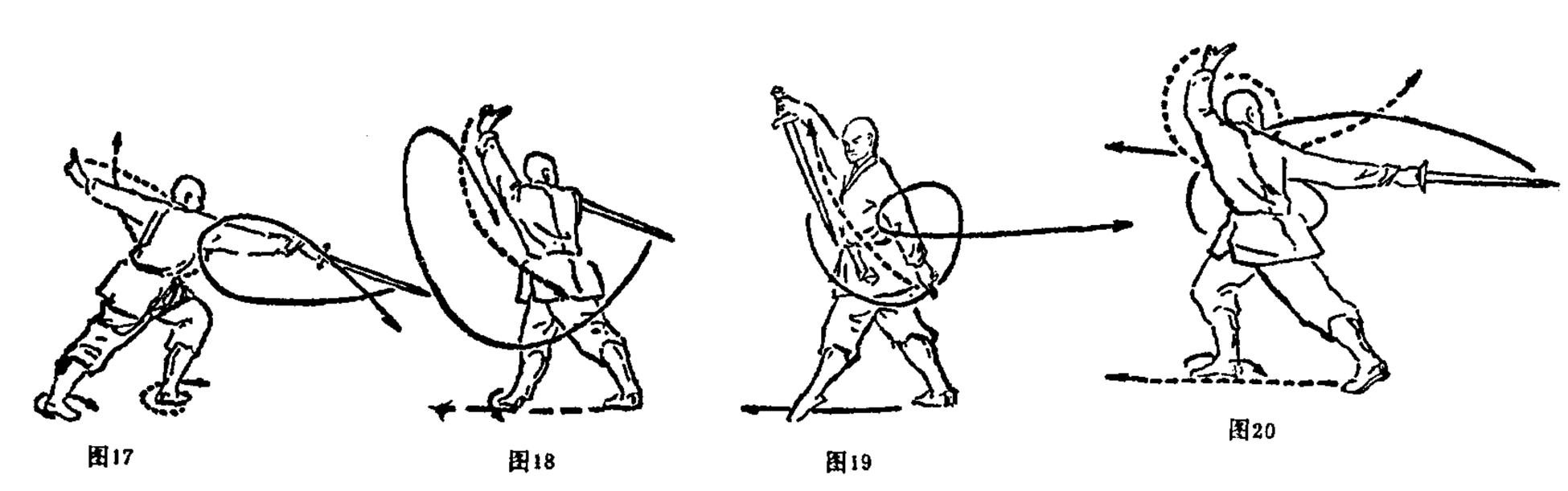


图17　图18　图19　图20

上動不停，抬右脚向前成右弓步；同時右劍向右穿，然後回鋒後刺；左訣架于頭上左側，目視劍鋒(圖20)。

(16)燕子撲打

接上勢，抬左脚向前上一步，體向右轉180度，使兩腿全蹲成歇步；同時右劍與左劍訣由胸前向兩側展出，劍鋒向右，劍訣向左，目視劍鋒(圖21)。

(17)轉身刺劍　接上勢，起身，抬右脚向後移一步，兩脚碾地，體向右轉90度，右腿屈膝成右弓步；同時右劍向左穿劍，然後回鋒前擊，劍鋒向前；左劍訣由內向外擺出，拇指一側向外，目視劍鋒(圖22)。

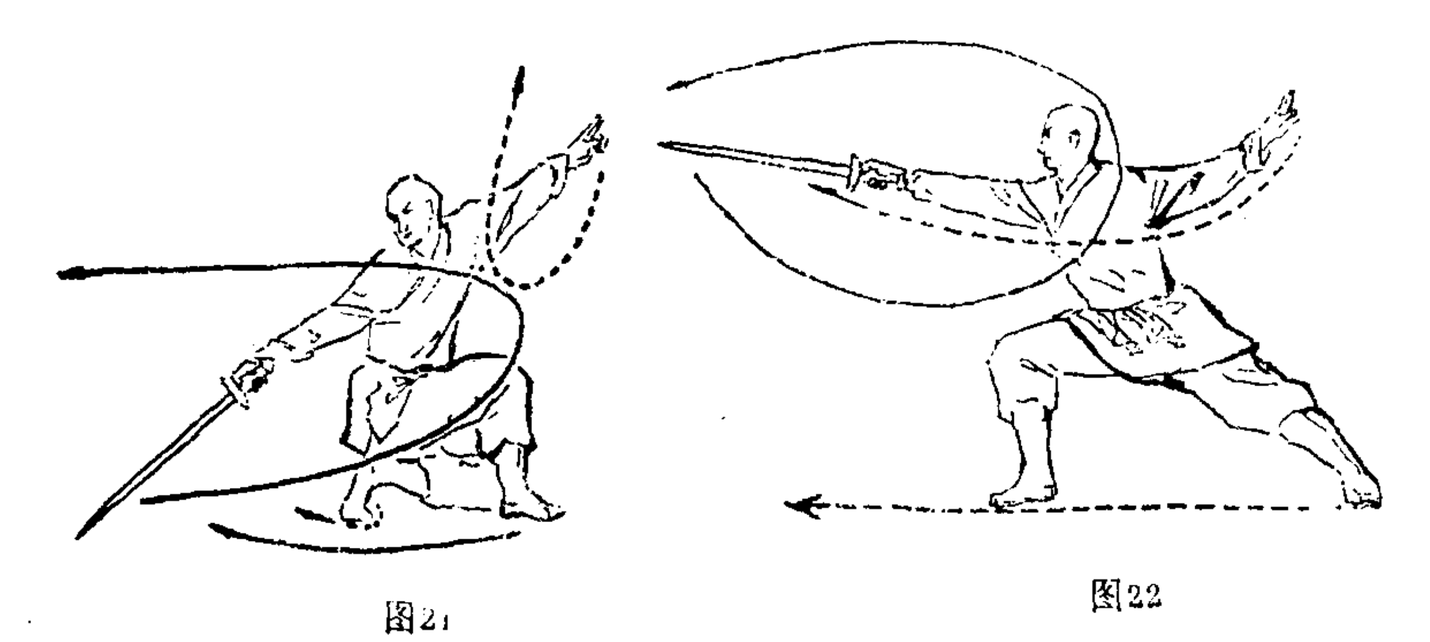


图21　　图22

(18)大魁星勢　接上勢，左脚向前上一小步成虛步，同時右劍向左穿刺，再繞頭雲劍，然後架于頭上，劍鋒向前，左劍指向前推出，拇指一側向內，目視左劍訣(圖23)。

(19)老虎出洞　接上勢，左脚向前踮跳一步，落于右脚前成左弓步；同時右劍

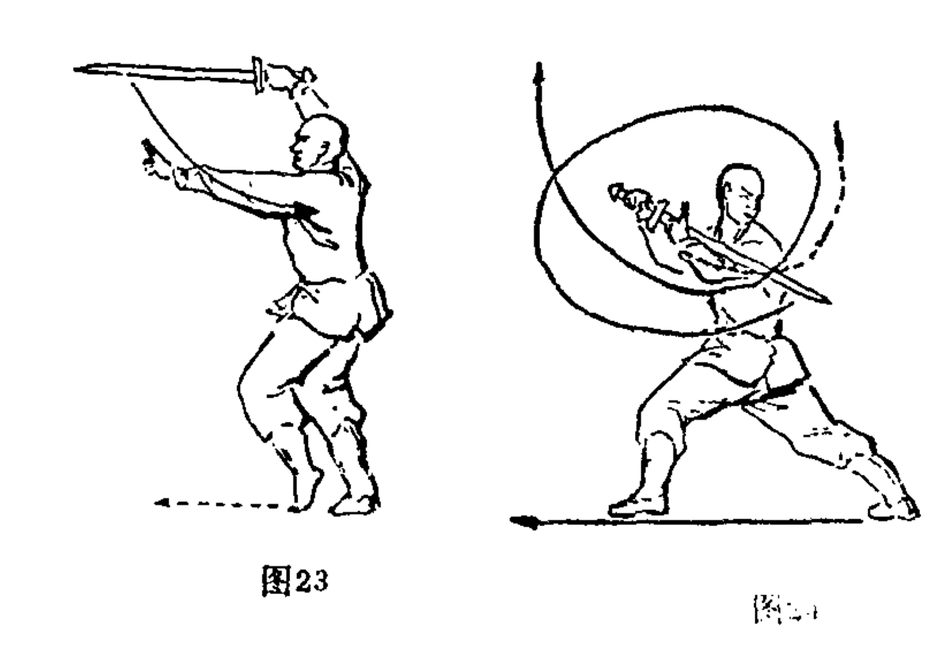


图23　　图24

由右向左穿刺，然後推柄卧劍，目視後方(圖24)。

上動不停，右脚上前一步，使兩腿成右弓步；同時右劍向前撩，然後繞頭前上方挑刺；左訣上架頭上左側，目視前方(圖25)。

(20)夜叉探海　接上勢，抬左脚上前一步，兩脚碾地，體向右轉180度，抬左腿提膝；同時右劍挽花，然後隨身向左側前下方刺，左劍訣向左展臂撩出，目視劍鋒(圖26)。

(21)俠客背劍

接上勢，左脚向左落一步，兩脚碾地，體向左轉90度；右劍挽花，然後繞頭背劍，劍鋒向下；左訣由外向内屈肘亮指，目視前方(圖27)。

(22)古樹盤根

接上勢，兩脚碾地，體向右轉180度，使兩腿成歇步；在轉身的同時，右劍由後向左繞頭雲劍，然後向右横刺，劍鋒向右；左劍訣由左向右上方劃弧，然後架于頭上左側，目視劍鋒(圖28)。

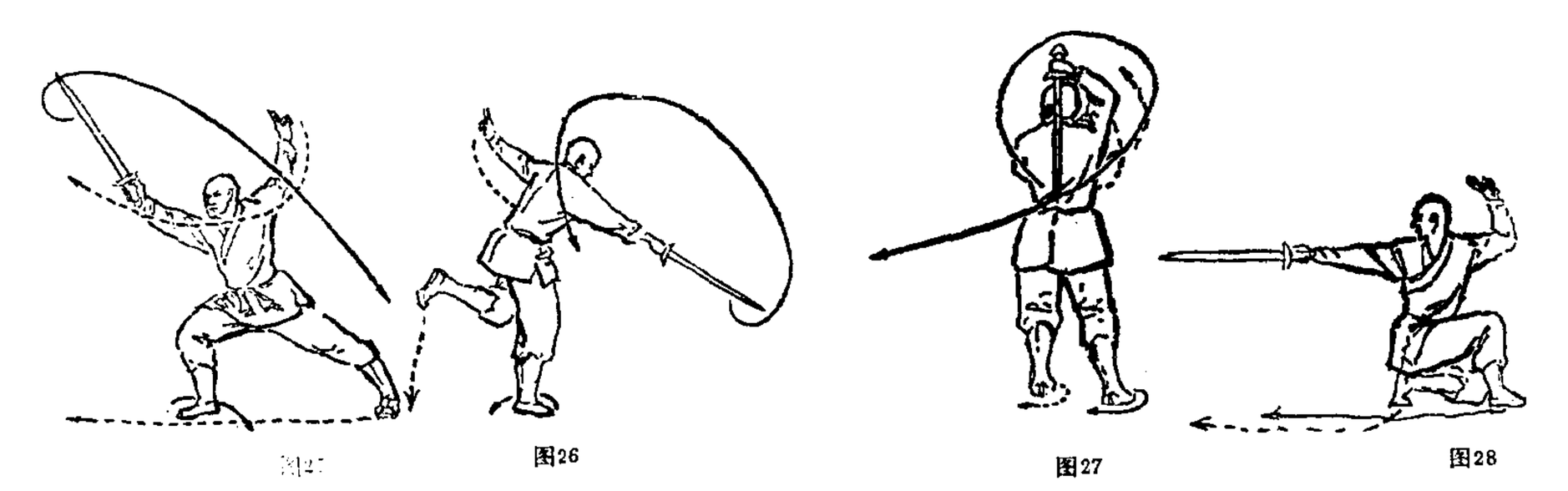


图26　图27　图28

(23)獨立刺劍

接上勢，起身，右脚向右邁一步，體向右轉90度，抬左脚向前上一步，使兩腿成左弓步，在轉身的同時左手扶右劍向前推出，目視兩手(圖29)。

上動不停，兩脚碾地，體向右轉90度，抬左腿提膝；右劍由前繞向右側下方斜刺；左劍訣由内向外劃弧，架頭上左側，拇指一側向下，目視劍鋒(圖30)。

(24)大魁星勢　接上勢，左脚向左落一步，體向右轉90度，左脚成虚步；同時右劍隨身繞頭雲旆，然後横架頭上，劍鋒向前；左劍訣向前推出，目視劍訣(圖31)。

(25)撥草尋蛇　接上勢，左脚踏實，右脚上前一步，成右虚步；同時左手扶持

图29

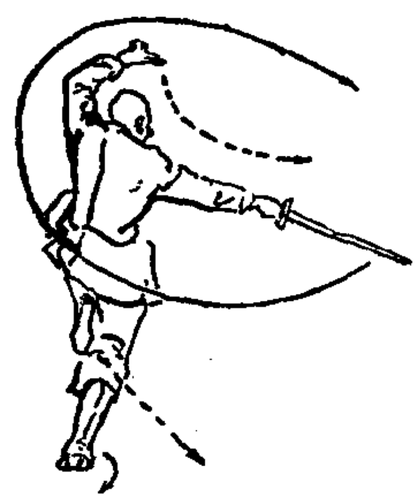


图30

图31

右劍，向左右撥掃，目視劍鋒(圖32)。

(26)**青龍探珠**　接上勢，左脚上前一步，成左弓步；同時右劍挽順花，向前下方斜刺；左訣由内向外展臂撩出，拇指一側向外，目視劍鋒(圖33)。

(27)**仙人指路**　接上勢，兩脚碾地，體向右轉180度，收右脚成虛步；同時右劍挽逆花，然後隨身向前直擊，劍鋒向前；左訣隨身架于頭上左側，兩腿半蹲，目視劍鋒(圖34)。

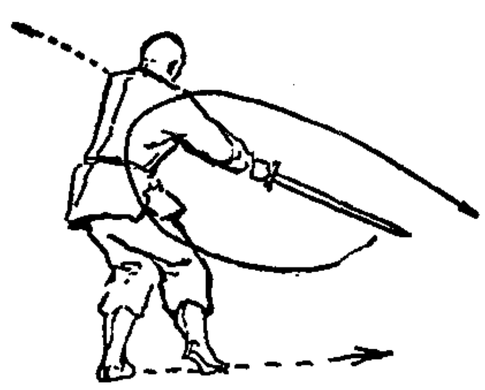


图32

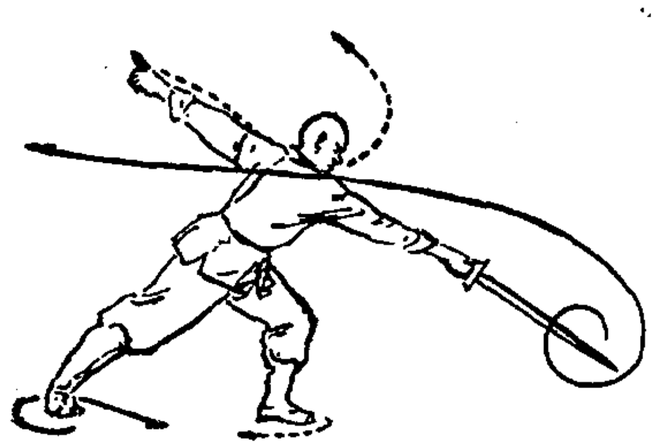


图33

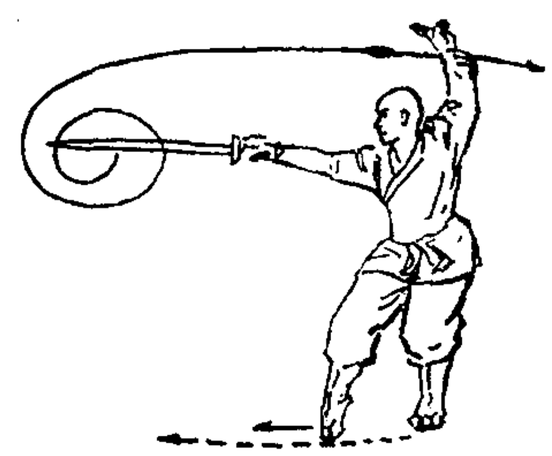


图34

(28)**舉臂後刺**　接上勢，抬兩脚前跳一步，左脚落右脚前，使兩腿成左弓步，同時右劍挽花，然後上撩；左手扶右劍舉臂後刺，劍鋒向後，目視前方(圖35)。

(29)**朝天一炷香**　接上勢，左脚後退一步，兩脚碾地，體向右轉180度，右腿提膝，同時右劍由後向前劈，然後向前推臂竪劍，劍尖向上，目視前方(圖36)。

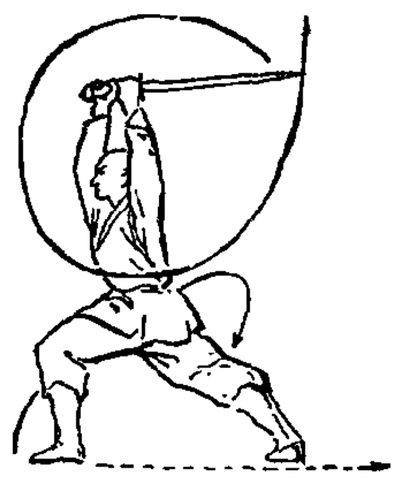


图35

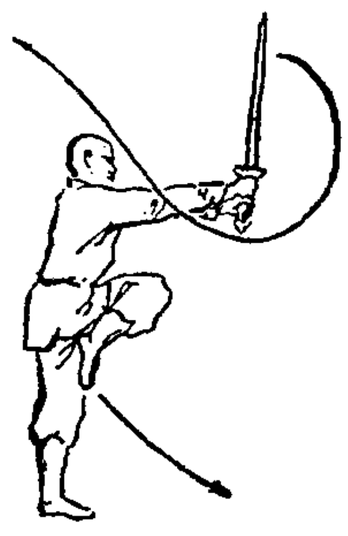


图36

(30)**仰首後刺**　接上勢，右脚向前落一步，雙手持劍挽逆花，然後仰頭後刺，劍鋒向後(圖37)。

(31)**獨立刺劍**　接上勢，兩脚前跳一步，右脚落左脚前，然後抬左脚向後彈蹬;同時右劍挽逆花，向右穿劍，然後向右側下方斜刺;左訣向左展臂撩出，拇指一側向外，上體向右側傾探，目視劍鋒(38)。

(32)**跳步魁星**　接上勢，左脚不落地，抬右脚向前跳一步，左脚落右脚前，成左虛步;同時，右劍向右穿劍，然後繞頭雲旋，上架頭上，劍鋒向前;左訣斜前上指，兩腿微蹲，目視劍指(圖39)。

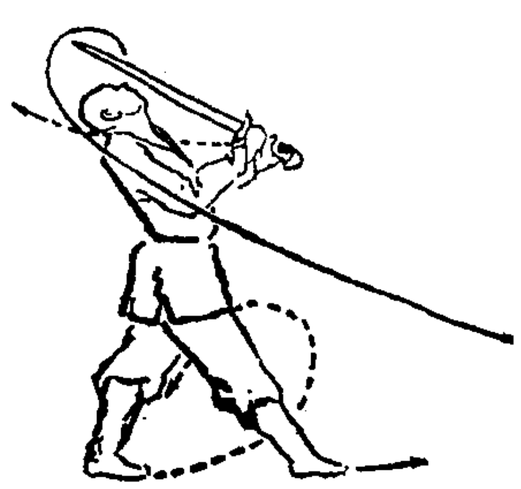


图37

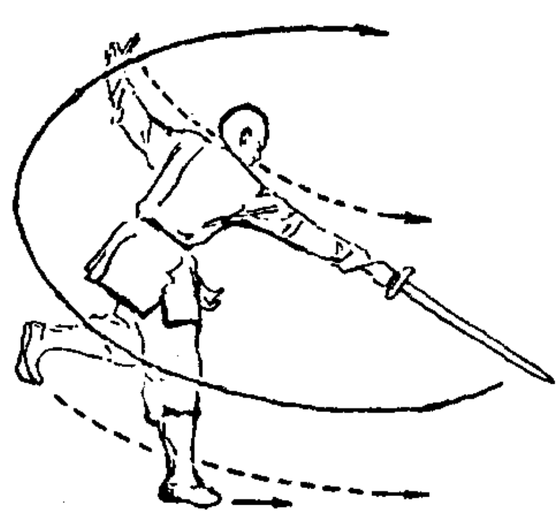


图38

图39

(33)**弓步刺劍**　接上勢，左脚踏實，右脚向右跨一步，兩脚碾地，體向右轉180度，使兩腿成右弓步，同時右劍挽花，然後隨身向前直擊，劍鋒向前;左訣向後展臂撩出，目視劍鋒(圖40)。

(34)**獨立架劍**　接上勢，右脚不動，抬左腿向前提膝;同時，右劍向右穿劍，然後回鋒轉身架劍，劍鋒向前;左訣前指，目視劍指(圖41)。

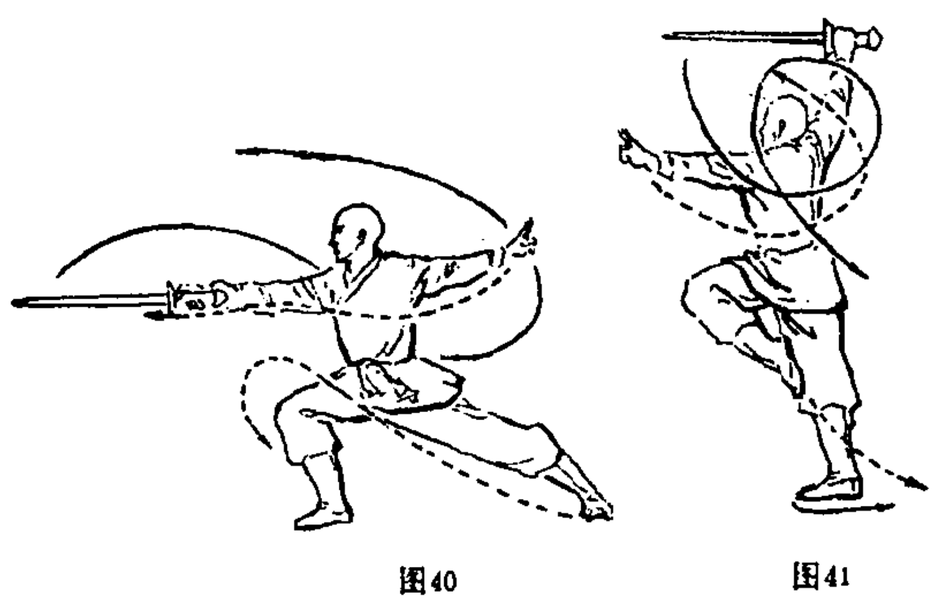


图40　　图41

(35)**轉身交劍**　接上勢，左脚後落一步，兩脚碾地，體向左轉90度，右劍左穿，然後雲劍沉鋒;左手舉臂抓住劍柄，目視劍柄(圖42)。

(36)**蘇秦背劍**　接上勢，右脚向前上半步，抬左脚于右脚前爲虛步;同時右手脱把，由上向下劃弧變成劍訣，亮于胸前;左劍由上向外向下劃弧，垂臂背劍，劍鋒向上，目視前方(圖43)。

收勢　接上勢，左脚向左移半步，收右脚與左脚成并步;同時兩臂由内向外向上劃弧，然後垂臂，右劍訣附于右大腿外側，左劍背于左臂後，劍鋒向上，身胸挺直，目視前方(圖44)。

图42

图43

图44

四　少林火龍劍

據《少林劍譜》記載:火龍劍源于明代,是少林寺青年僧隨俞大獻南征,在軍中跟大獻習劍三載後,重返少林寺,把俞將軍傳授的劍技結合寺武僧演練的劍術,加以綜合、升華而創編,共有六十二勢,是少林劍法中內內容最豐富,招勢最多,技法較精的一套劍術。

火龍劍,故名思意,火由地起,橫燃一片,焰而向上,凶凶熾烈,龍,指空中之騰龍,姿嬌行空,有鎮天乾坤之威;火與龍聯并成名,亦洪烈勢凶,炎炎上漫,耀目而起,騰而行空。勇不可擋,困而不住、任奔撕舞、栩栩如生。其技法以躍步追刺,上挑、下劈,轉動左右,橫掠推抹、返把驟穿,偶而盤卧斬足、偶而騰躍取打,千變萬化,神鬼莫測。

少林火龍劍源于明代,爲普從創編。這套劍法吸收了俞家劍的精華,在擊法上,以刺、擊、穿、劈、撩、斬、抹、推等動作爲主,并以彈、蹬蹺、跳、縱、轉身、騰躍等動作穿插其間,使其結構緊湊,攻猛防嚴,具有實戰自衛的特點,適于青少年習練。

動作順序:預備勢,1.大帥觀陣,2.金鷄獨立,3.轉身接劍,4.劍通鴻門,5.火龍行空,6.鐘馗劈門,7.雲鏢飛劍,3.大鵬展翅,9.火龍探珠,10.夜叉探海,11.虛步挑劍,12.橫江飛渡,13.白蛇吐信,14.雁落沙灘,15.仙人指路,16.猴摘仙桃,17.大鵬展翅,18.火龍沉尾,19.老鷹撲燕,20.鋪地視錦,21.金鷄獨立,22.猴探仙庭,23.火龍翅尾,24.跳步魁星,25.盤坐蓮花,26.劍開天河,27.火神分金,28白鶴亮翅,29.青龍戲珠,30.夜叉探海,31.劍通鴻門,32.猴摘仙桃,33.烏雲遮天,34.青龍戲珠,35.火神分金,36.金鷄獨立,37.織女穿梭,38.野馬上槽,39.龍進海宮,40.劍通鴻門,41.金鷄獨立,42.火龍探珠,43.銀龍入雲,44.紅雲罩頂,45.將軍舉旗,46.白鶴亮翅,47.旋風卷天,48.龍進海宮,49.飛鏢直入,50.野馬上槽,51.跳步魁星,52.倒轉旋風,53.火龍騰空,54.白鶴亮翅,55.白猿攀枝,56劍通鴻門,57.燕子取水,58.火龍騰空,54.白鶴亮翅,55.白猿攀枝,56.劍通鴻門,57.燕子取水,58.龍閉宮門,59.鷂子鑽林,60.蘇秦背劍,61.金鷄獨立,62.雲頂接劍,收勢。

歌訣

少林火龍劍,普從先師傳。形以火龍威,夜叉招施變。

騰跳仿猿敏，上下燕旋翻。戰出將帥智，擊刺劈撩點。
入腹蛇吐信，入林旋風劍。擊敵尋要害，寸息不容還。
快上求風疾，抹敵一霎間。火龍習劍法，垣坪易初練。
三月更岐坡，年斜走丘山。崎境熟武藝，漆夜演環劍。
雲旋出火星，挽花走丘山。崎境熟武藝，漆夜演環劍。
雲旋出火星，挽花破風緣。擊把不落位，勝似仙人劍。
劍倒魔必亡，武藝亦成全。

預備勢　兩足并立，足尖微開成小八字；左手握劍背于臂後；右臂下垂，五指并攏，附于大腿外側，身胸挺直，目視前方(圖1)。

(1)大帥觀陣　接上勢，右脚不動，左脚向前成虛步；左手握劍與右手同時由下向上在胸前環弧，然後左劍向外劃弧，垂臂沉劍柄，背于左臂後，右手握成劍訣上架頭上前方，兩腿微蹲，目視左側(圖2)。

(2)金鷄獨立　接上勢，左脚向左跨一步，兩脚碾地，體向左轉90度，抬右腿向前提膝；左手握劍，右手扶柄向上推劍，目視前方(圖3)。

(3)轉身接劍　接上勢，右脚向後落一步，兩脚碾地，體右轉90度，抬左腿提膝；同時左劍由下向上、由左向右雲旋；右手由右向上抓握劍柄(圖4)。

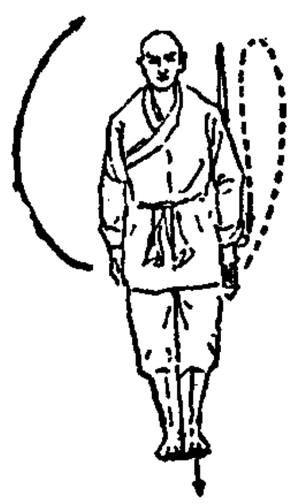


图1

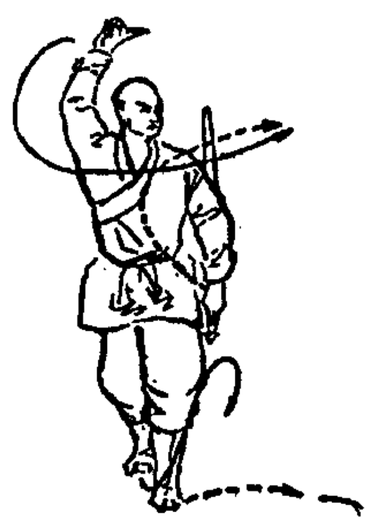


图2

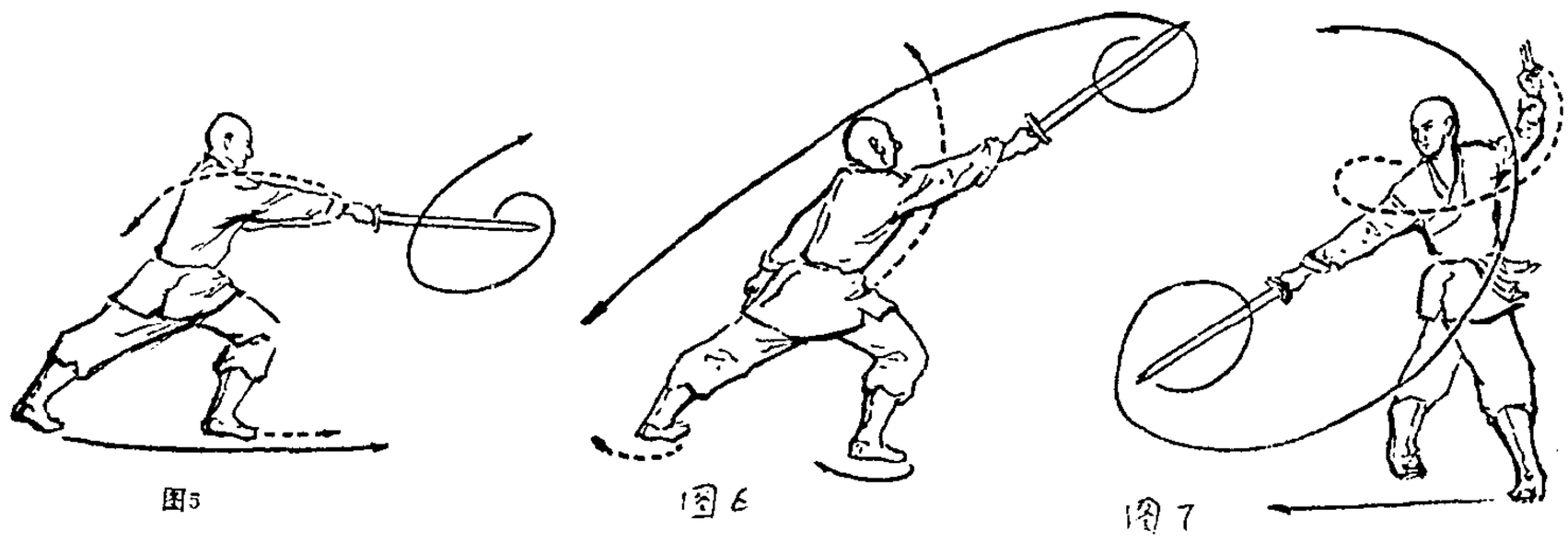
图3

图4

(4)劍通鴻門　接上勢，左脚向左落一步，兩脚碾地，體向左轉90度，使兩腿成左弓步；同時左手脱把，右手握劍，繞頭挽花，然後向前直刺；左訣隨身屈肘扶于右小臂内側，拇指一側向内，目視劍鋒(圖5)。

(5)火龍行空　接上勢，抬兩脚向前箭跳一步，右脚落左脚前，使兩腿成右弓步，同時右劍翻上挽花，然後向前上方刺，劍鋒向上；左訣由内向外，甩于身後，拇指一側向内，目視劍鋒(圖6)。

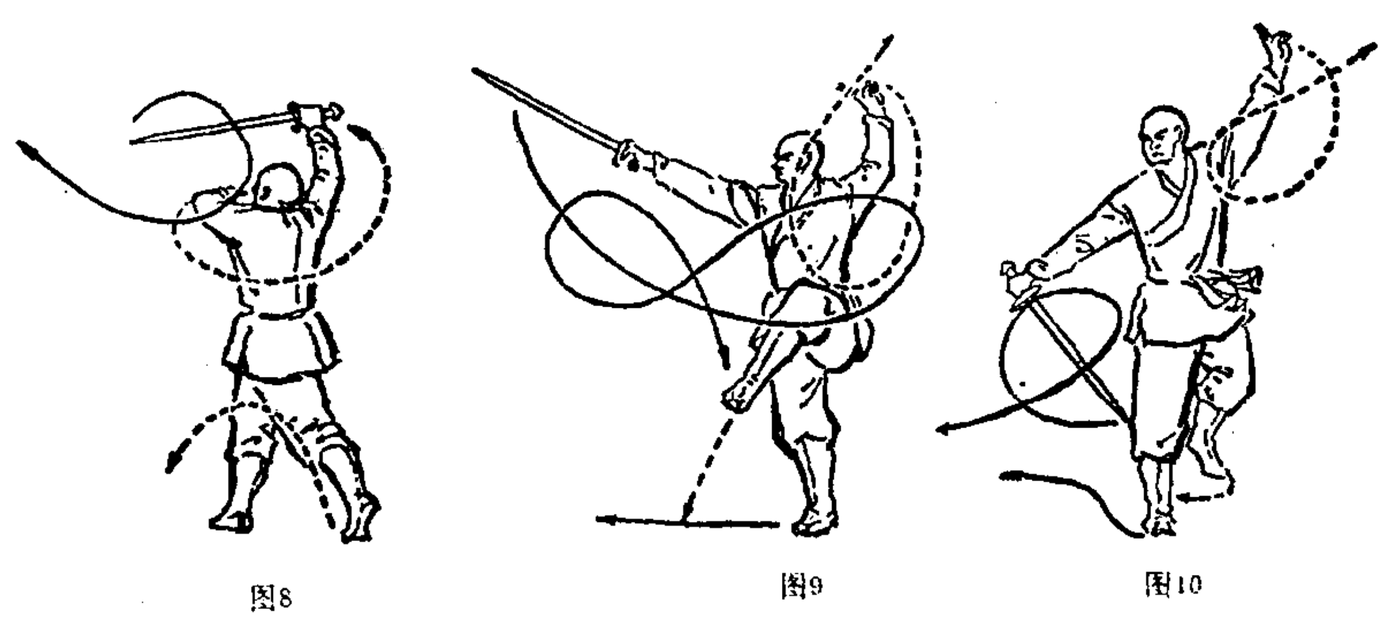
(6)鐘馗劈門　接上勢，兩脚碾地，體向右轉90度，使兩腿叉成步；同時右劍隨身由左向右側劈劍；左訣向外展臂屈肘亮訣，拇指一側向内，目視劍鋒(圖7)。



(7)雲鏢飛劍　接上勢，右脚向右移一步，兩脚碾地，體向右轉135度，使兩腿成大叉步；同時右劍左右挽花、沉劍，再反上架劍，劍鋒向左；左訣向右屈肘，護于胸側，拇指一側向内，目視劍鋒(圖8)。

(8)大鵬展翅　接上勢，兩脚碾地，體向左轉135度，右劍由上向右往前穿劍，然後左腿提膝，向右方斜上撩劍，劍鋒向右；左訣由下向外向上劃弧上架頭上左側，目視劍鋒(圖9)。

(9)火龍探珠　接上勢，左脚落于右脚前，抬右脚向前上一步，兩脚碾地，體左轉90度，收左脚爲虛步，同時向左穿劍，然後向右下方崩劍(圖10)。



上動不停；兩脚碾地、體向右轉90度，右脚向右蹬踢，左腿微蹲；同時右劍隨身向右前下方刺，劍鋒向下；左訣由内向外展臂亮指拇指一側向前，目視劍鋒

(圖11)。

(10)**夜叉探海**　接上勢，右脚落地，以兩脚爲軸，體向左轉90度，使兩腿成左弓步；同時右劍挽逆花，由上向前下方刺，劍鋒向下；左訣由前向後上方撩出，拇指一側向外，上體稍向前探，目視劍鋒(圖12)。

(11)**虛步挑劍**　接上勢，左脚不動，右脚向前半步，成右虛步；同時劍挽逆花，左手扶劍由下向上挑，劍鋒向上，兩腿微蹲，目視劍鋒(圖13)。

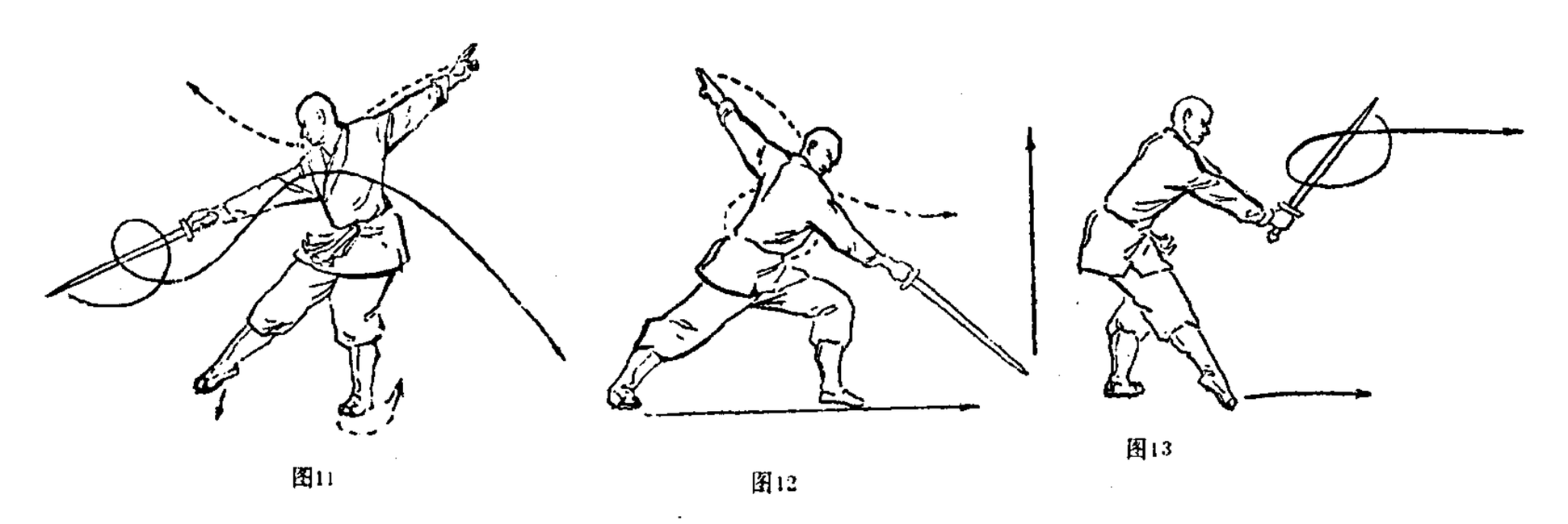


图11　　图12　　图13

(12)**横江飛渡**　接上勢，兩腿向前跳，右脚落于左脚前，使兩腿成右弓步，同時右劍挽花，然後隨身向前直刺；左訣由前向後展臂撩出，拇指一側向外，目視劍鋒(圖14)。

(13)**白蛇吐信**　接上勢，左脚向前上一步，震右脚(響亮)，使兩脚成并步；同時右劍左右挽花，然後左手扶柄向前猛刺，劍鋒向前，兩腿半蹲，目視劍鋒(圖15)。

(14)**雁落沙灘**　接上勢，兩脚向前箭跳一步，右脚落左脚前，兩脚碾地，體向

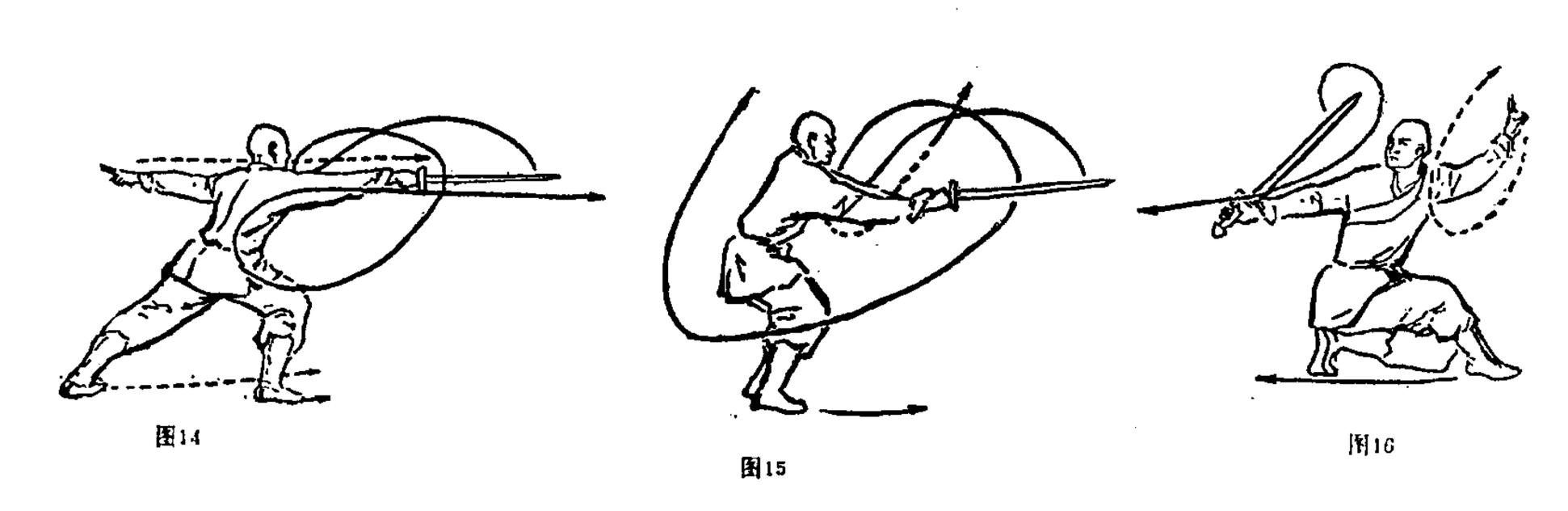


图14　　图15　　图16

右轉90度;同時右劍向左右穿劍,然後兩腿全蹲成歇步,右手展臂抖劍,左訣向左舉臂屈肘亮指,目視右側(圖16)。

(15)**仙人指路**　接上勢,起身右脚向右跨一步,兩脚碾地,體向右轉90度,收右脚成虛步;同時右劍向前直刺,左訣由內向外向上劃弧,然後上架頭上左側,兩腿微蹲,目視劍鋒(圖17)。

(16)**猴摘仙桃**　接上勢,右脚踏實,兩脚碾地,體向左轉90度,右脚移于左脚前成虛步;同時右劍右挽花,然後向左穿刺,再向前屈肘推劍;左訣扶劍體上部,目視前方(圖18)。

上動不停,兩腿向右轉身跳一步,右脚落于左脚前,成右弓步;同時右劍挽花,然後左手扶右劍向前上方斜刺,劍鋒向上,目視劍鋒(圖19)。

(17)**大鵬展翅**　右脚後退一步,抬左脚向前提膝,同時,右手絞劍,然後回鋒向前劈劍,劍鋒向上,左劍訣向左,架于頭上左上側,拇指側向下,目視劍鋒(圖20)。

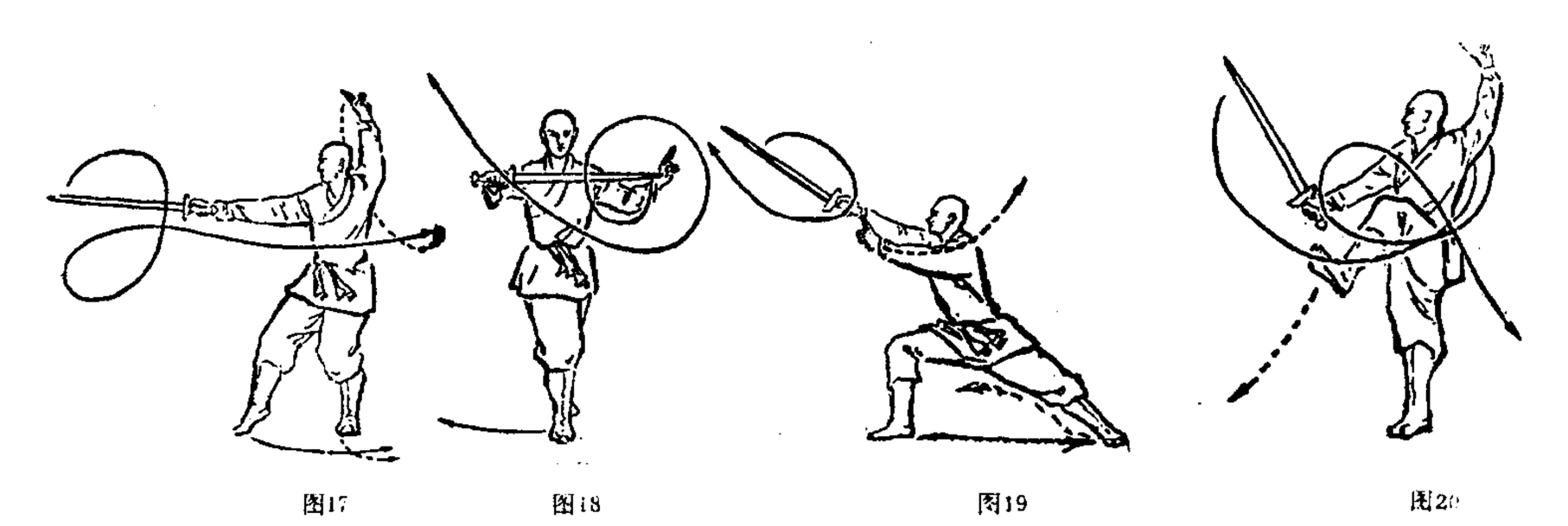


图17　图18　图19　图20

(18)**火龍沉尾**　左脚向前落地,體向右轉90度,使兩腿成左弓步,同時,掄舞花,然後揮劍向左下方劈,左劍訣由左向右護于腹右側,目視左側(圖21)。

接上動作,上右脚體向右轉90度,成插步,劍向右下方撩,目視右側(圖22)。

(19)**老鷹撲燕**　上動不停,兩脚碾地,體向左轉180度,使兩腿成左弓步,同時,劍掄舞花,然後向前上方斜刺,劍鋒向上,左劍訣由內向外劃弧,然後上架頭上左側上方,目視劍鋒(圖23)。

(20)**鋪地視錦**　接上勢,兩脚碾地,體向左轉90度,使兩腿成歇步;同時右劍順挽花,然後隨身向前下方刺劍;左訣向後上方斜撩,拇指一側向上,目視劍鋒(圖24)。

图21　图22　图23

(21)**金鷄獨立**　接上勢，起身，左腿提膝；同時右劍左右挽花，然後向前刺劍；左訣由外向內附于右臂內側，拇指一側向上，目視劍鋒(圖25)。

(22)**猴探仙庭**　接上勢，左脚前落一步，同時右劍挽花然後向右側上方展臂撩劍；左訣由外向內，屈護于右肩前，拇指一側向內，目視劍鋒(圖26)。

(23)**火龍翹尾**　接上勢，兩脚碾地，體向左轉90度，右脚上前上一步，左脚後蹺起；同時右劍向左向右穿劍，然後隨身斜臂抖劍，劍鋒向上；左訣由內向前上架于頭上左側，目視右側(圖27)。

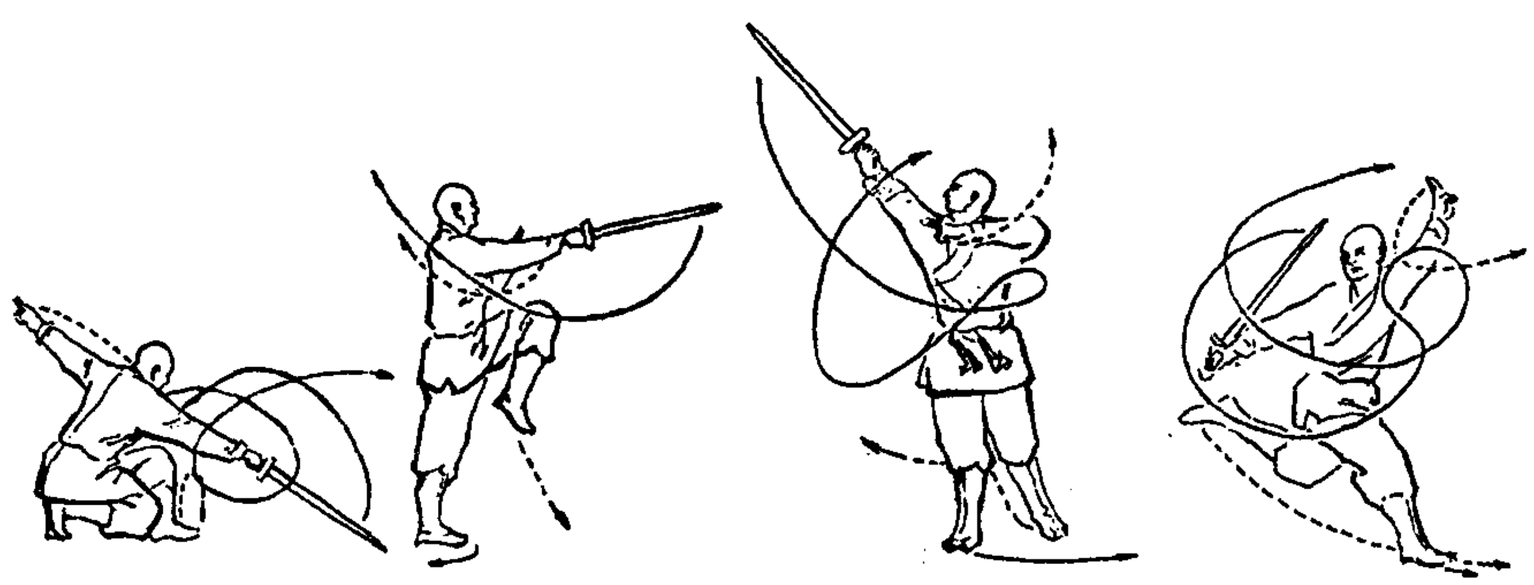


图24　图25　图26　图27

(24)**跳步魁星**　接上勢，右脚向左側跳一步，左脚落右脚前成虛步；同時右劍向左穿劍，然後逆半花，再上架頭上，劍鋒向前；左訣向前撩出，兩腿半蹲，目視劍訣(圖28)。

(25)**盤坐蓮花**　接上勢，左脚踏實，右劍向前點刺，然後抬右脚上前一步，體向右轉90度，兩腿屈膝全蹲成歇步；同時劍挽逆花，隨身勢屈肘，使劍斜卧懷中，

鋒斜向上;左訣由外向內屈肘環扶劍盤,目視右側(圖29)。

(26)**劍開天河**　接上勢,起身,抬兩脚向右橫跳一步,兩脚碾地,體向右轉90度,使兩腿成右弓步;同時右劍順挽花,然後向前斜刺,劍鋒斜向上;左訣屈肘扶于右小臂內側,拇指一側向內,目視劍鋒(圖30)。

(27)**火神分金**　接上勢,左脚上前一步,成左虛步,同時右劍向左穿劍,然後倒鋒向前斜刺;左訣向前扶于右小臂內側,拇指一側向上,上體向前微傾,目視劍鋒(圖31)。

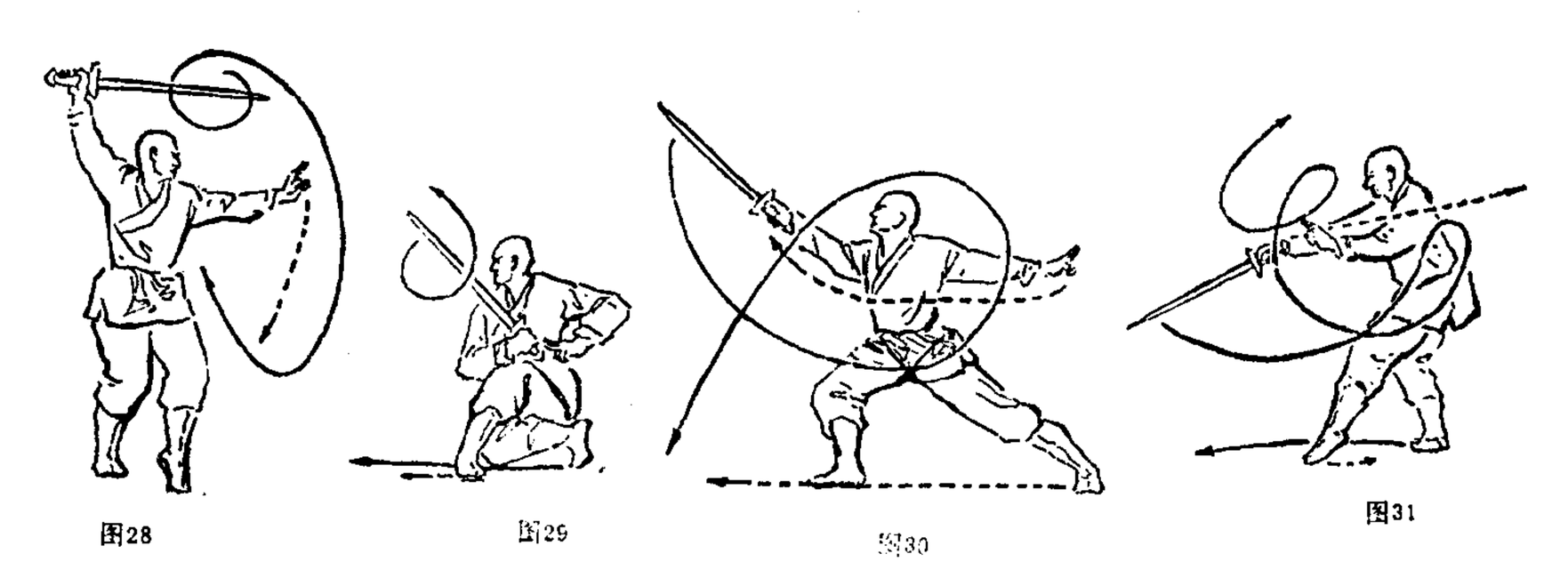


图28　图29　图30　图31

(28)**白鶴亮翅**　接上勢,右脚上前一步,兩脚碾地,體向左轉90度,兩腿成大岔步;同時向右向左穿劍,然後兩臂側展,右劍向上抖腕,劍尖斜向上;左訣拇指一側向前,目視前方(圖32)。

(29)**青龍探珠**　接上勢,兩脚碾地,體向左轉90度,右脚上前一步,使兩腿成右弓步;同時右劍連續挽花,然後隨身向前刺;左劍訣由內向外劃弧,上架于頭上左側,拇指一側向下,目視劍鋒(圖33)。

(30)**夜叉探海**　接上勢,兩脚前跳一步,左脚落右脚前,兩腿成左弓步;同時劍繞頭雲旋,再向前抹,然後挽半花,向前下方刺,劍鋒向下;左訣由前向後展臂撩,拇指一側向外目視劍鋒(圖34)。

(31)**劍通鴻門**　接上勢,右脚上前一步,使兩腿成右弓步;同時向左穿劍,再向右穿劍,然後順挽大花,向前直擊,劍鋒向前;右訣屈肘,指附右前臂內側,拇指一側向內,目視劍鋒(圖35)。

(32)**猴摘仙桃**　接上勢,左脚上前一步,使兩腿成左弓步;同時劍挽逆花,再挽順花,然後向前上方斜刺,劍鋒向上;左訣由外向內附于右大臂內側,拇指一側向右,目視劍鋒(圖36)。

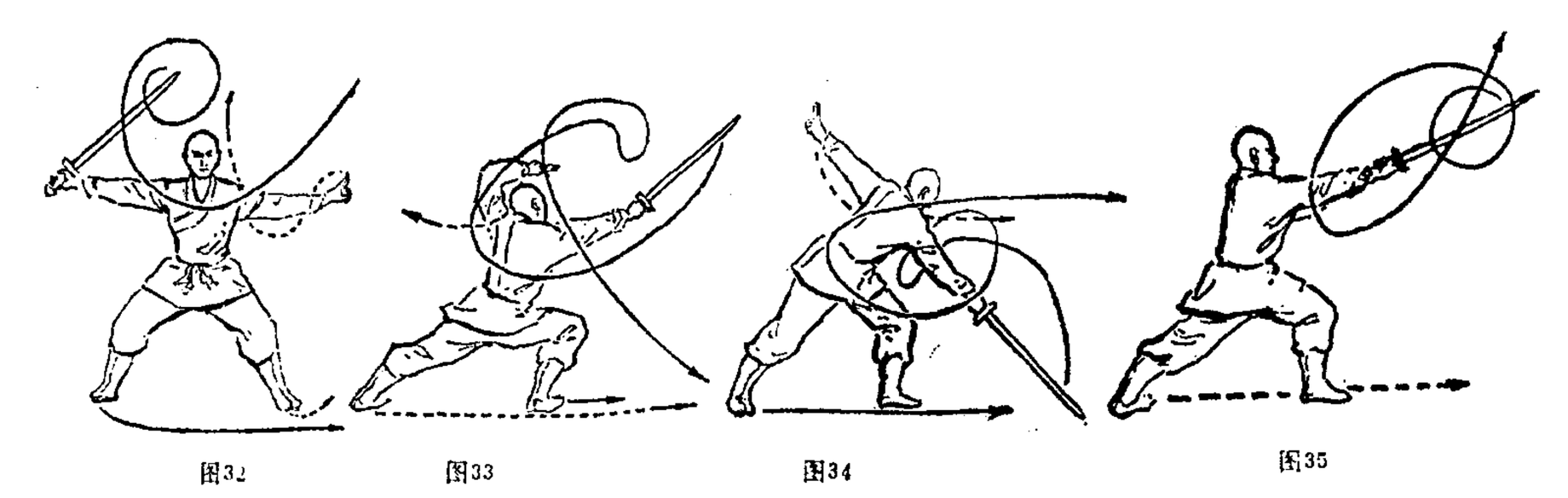


图32　图33　图34　图35

(33)**烏雲遮天**　接上勢，兩脚向前踮跳一步，左脚落右脚前，使兩腿成坐勢；同時右劍在頭上方順雲大旋一周半(圖37)。

上動不停，右脚上前一步，同時向前點劍，然後體向左轉180度，右劍繞頭雲旋半圈，劍鋒向後，提左腿向後屈翹；左訣由前向後撩，目視劍訣(圖38)。

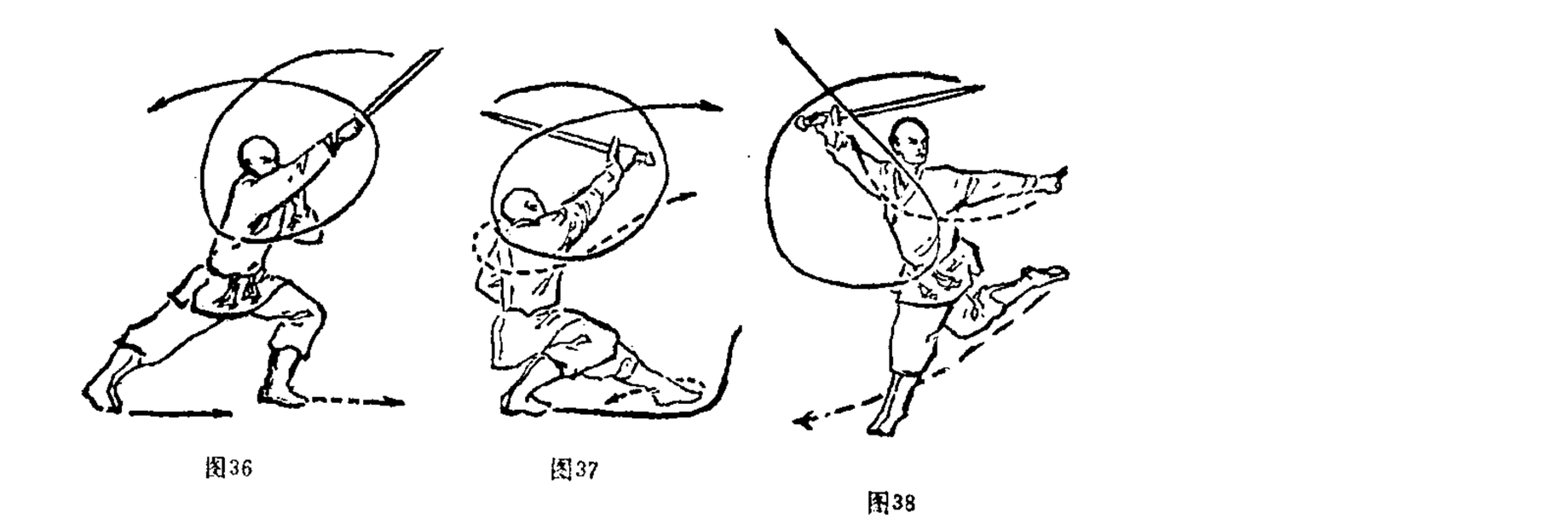


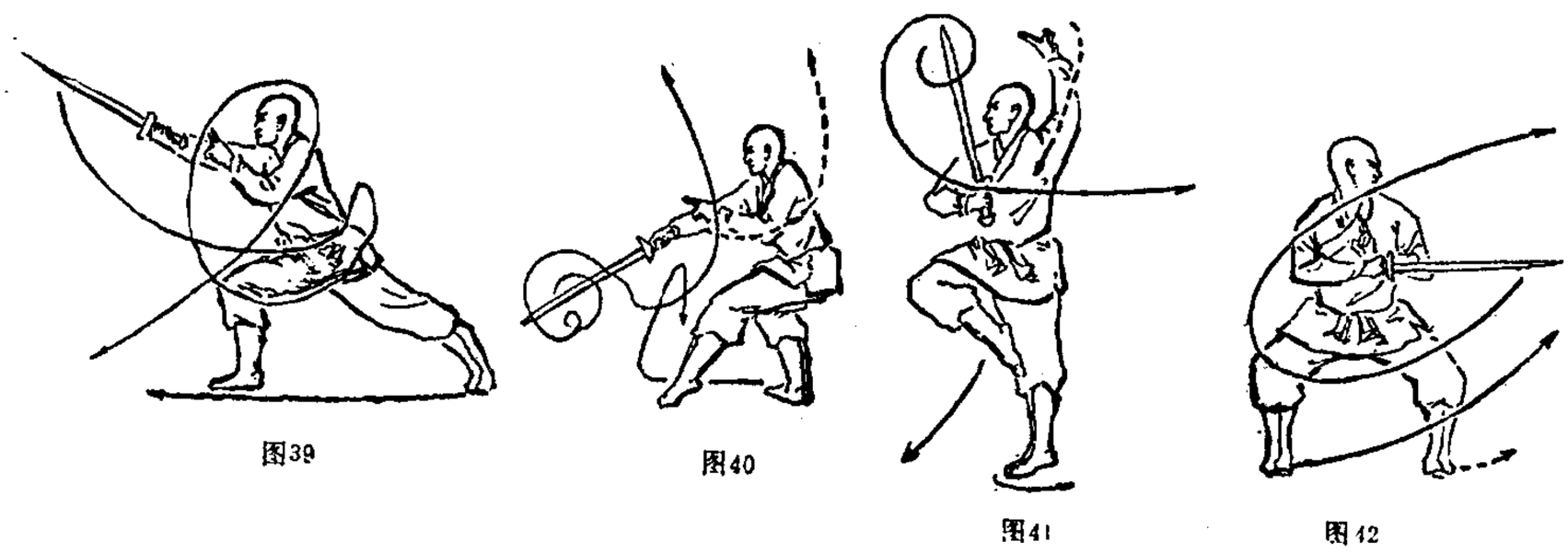
图36　图37　图38

(34)**青龍探珠**　接上勢，左脚前落一步，使兩腿成右弓步；同時右劍由頭上向後下方劈，再向前順挽花，向前上方直擊，劍鋒向前；左訣後撩，目視劍鋒(圖39)。

(35)**火神分金**　接上勢，右脚上前一步，上左脚爲虛步，同時向左右連續穿劍，然後截劍向前下方刺，劍鋒斜向下；左訣向前屈肘附于右小臂內側，拇指一側向內，目視劍鋒(圖40)。

(36)**金鷄獨立**　接上勢，左脚踏實，抬右腿提膝；同時順逆絞劍，然後挑劍，縮柄，抱于懷中，劍鋒斜向上；左訣由內向外劃弧，上架頭上左側，拇指一側向前，目視右側(圖41)。

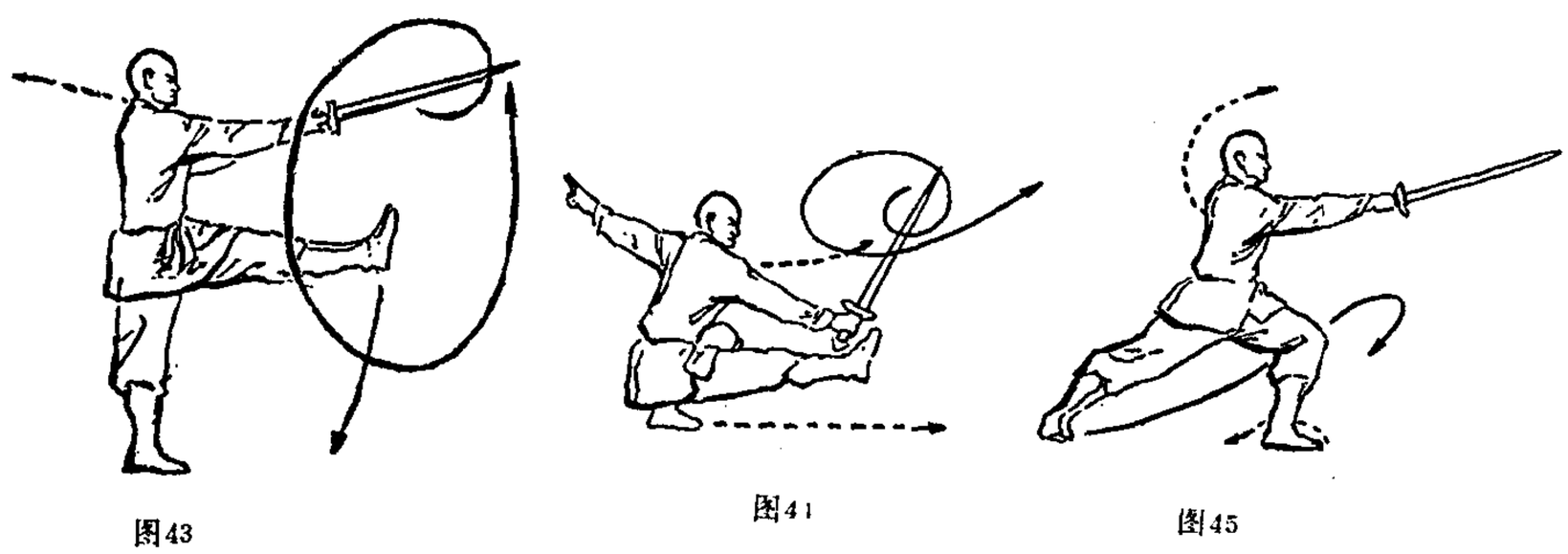
(37)**織女穿梭**　接上勢，右脚向右落一步，兩脚碾地，體向左轉90度，使兩腿成馬步；同時劍挽逆花，再挽順花，然後由右向左橫斬；左訣屈肘亮于左胸前，拇指一側向裏，目視劍鋒(圖42)。



(38)**野馬上槽**　接上勢，兩脚碾地，體向左轉90度，抬右脚向前彈踢，同時向右後方穿劍，然後大挽花向前刺劍；左訣屈肘附于右小臂內側，拇指一側向內，目視劍鋒(圖43)。

(39)**龍進海宮**　接上勢，右脚落左脚前一步，向左穿劍；左脚前上一步，向右穿劍；然後左腿屈膝全蹲，右腿和同前僕地蹬直；同時向前栽劍，鋒直向上；左訣向後撩，拇指一側向外，目視劍身(圖44)。

(40)**劍通鴻門**　接上勢，起身，左脚上前一步，使兩腿成左弓步；同時劍挽逆花，然後向前直擊，左訣屈肘護于右臂內側，目視劍鋒(圖45)。



(41)**金鷄獨立**　接上勢，右脚上前一步，兩脚碾地，體向左轉90度，右腿提

膝;同時劍挽逆花,然後劍收懷中劍鋒斜向右;左訣由下向上架于頭上左側,拇指一側向下,目視右側(46)。

(42)**火龍探珠**　接上勢,右脚向右落一步,向右穿刺,抬左脚落右脚後,體向右轉180度,向左穿劍;然後抬右脚向前蹬踢,右劍隨勢向前下方刺,左訣由前向後撩,目視劍鋒(圖47)。

(43)**銀龍入雲**　接上勢,右脚落地,抬左脚向前上一步,使兩腿成左弓步;同時右劍挽順花,然後左訣扶劍向前上方刺,上體盡量向前傾探,目視劍鋒(圖48)。

(44)**紅雲罩頂**　接上勢,右脚上前一步,以兩脚爲軸,體向左轉90度,成右虛步,同時左訣離把,右劍左右挽花,然後右臂上舉,劍體横架頭前上方,劍鋒向左;左訣由左向右展臂亮指,高與耳平,拇指一側向上,目視左側(圖49)。

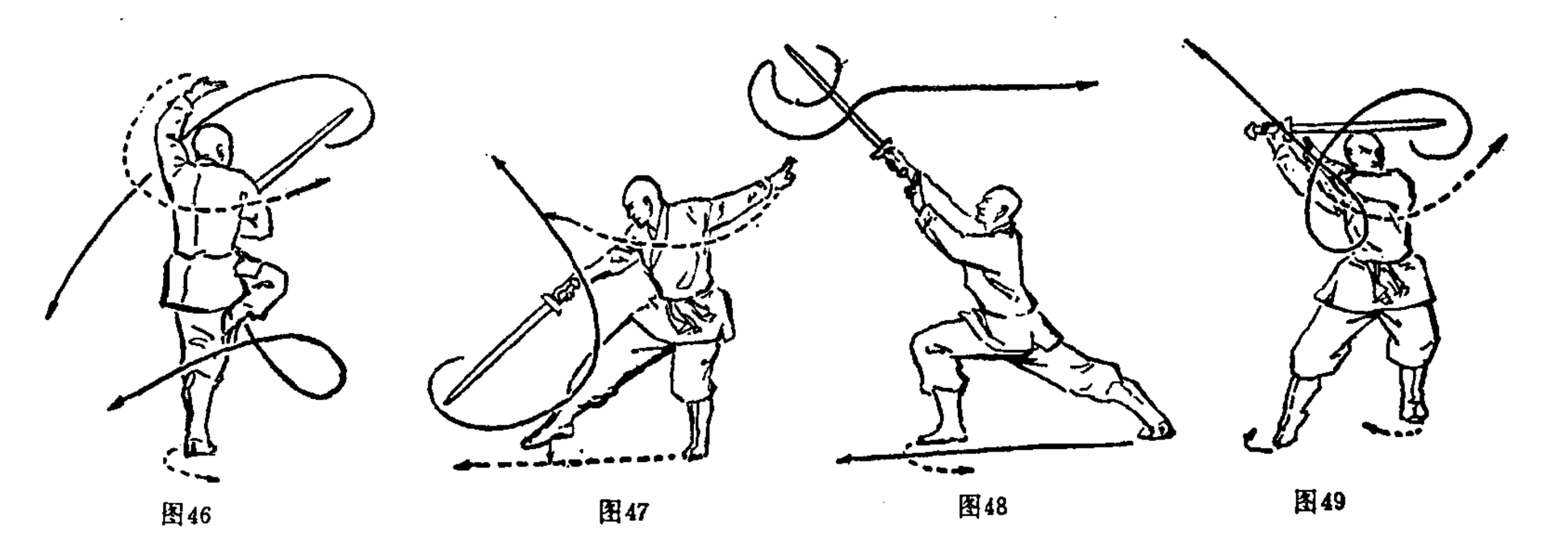


图46　图47　图48　图49

(45)**將軍舉旗**　接上勢,兩脚碾地,體向右轉90度,兩脚向前跳一步,成右弓步;同時劍挽逆花,向前上方斜刺;左訣向後展臂撩出,目視劍鋒(圖50)。

(46)**白鶴亮翅**　接上勢,右脚不動,左腿提膝;同時右劍大挽順花,然後向外舉臂架劍;左訣隨身向前屈肘亮于胸前,拇指一側向裏,目視前方(圖51)。

上動不停,向左側穿劍,左脚向前落一步,再向左穿劍,然後抬右脚向前上一步,體向右轉,使兩腿成插步,兩臂側平展,右劍直鋒向上,左訣拇指一側向上,目視左側(圖52)。

(47)**旋風卷天**　接上勢,兩脚碾地,體向左轉180度,收右脚成虛步;同時在劍回鋒右穿,再向左穿,然後舉臂向前點劍;左訣垂臂斜沉,拇指一側向内,兩腿微蹲,目視左側(圖53)。

(48)**龍進海宫**　接上勢,左脚向左跨一步,兩脚碾地,體左轉90度,抬右脚向前上一步,左腿全蹲,右腿僕地蹬直,使兩腿成坐步;同時右劍隨身連續挽花,然後

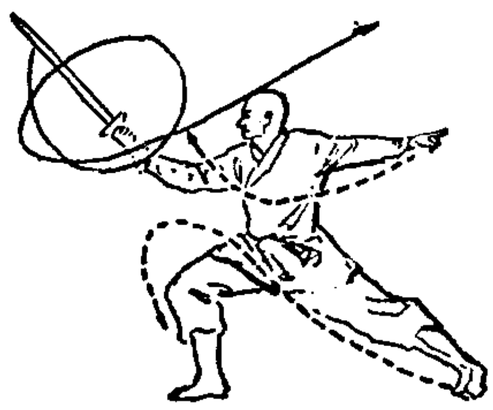


圖50

圖51

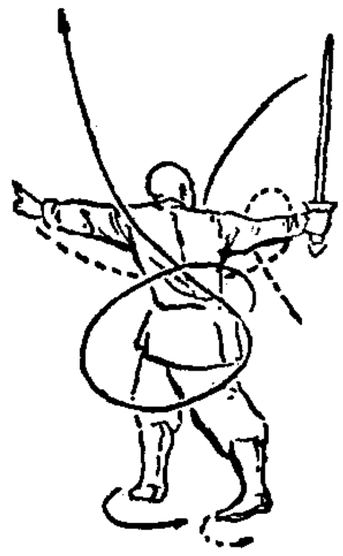


圖52

向前下方劈劍，再抖腕栽劍，鋒斜向上;左訣向後展臂撩出，目視右手(圖54)。

(49)**飛鏢直入**　接上勢，起身，兩脚向前跳一步，左脚落右脚前，成左弓步;同時右劍挽逆花，然後順勢前擊，劍鋒向前;左訣屈肘附于右臂內側，拇指一側向內，目視劍鋒(圖55)。

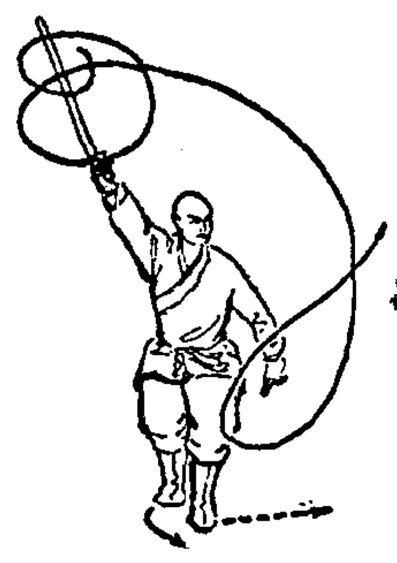


圖53

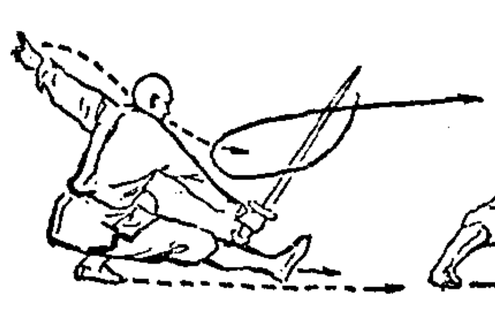


圖54

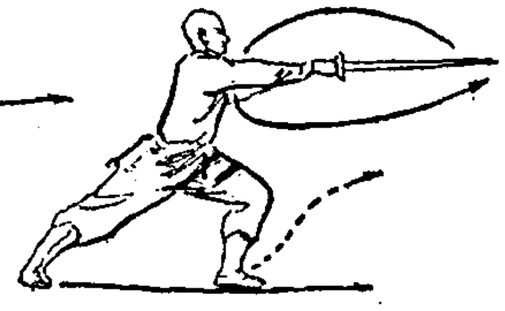


圖55

(50)**野馬上槽**　接上勢　右脚上前一步，向左穿劍，再挽逆花;然後抬左腿向前彈蹬，同時向前擊劍;左訣附于右臂內下側，拇指一側向內，目視劍鋒(圖56)。

(51)**跳步魁星**　接上勢，右脚前跳一步，左脚上于右脚前，再上右脚成虛步，同時劍挽順花，再挽逆花，然後仰腕前刺，劍鋒向前;左蹲，目視劍鋒(圖57)。

(52)**倒轉旋風**

接上勢，右脚踏實，左脚上前一步，兩脚碾地，體向右轉270度，兩腿人一蹲成歇步;同時向右穿劍，掄花，然後旋腕沉鋒向左(隨體右轉)穿一周，盤坐推劍，鋒直向上;左訣護于右臂內側，拇指一側向裏，目視右側(圖58)。

(53)火龍騰空　接上勢，起身，左脚向左跨一步，左右挽花，體向左轉90度抬兩足向前向上縱跤跳一大步，當全身騰空時，劍在頭上雲旋，左訣向後展臂撩出，目視左側後方(圖59)。

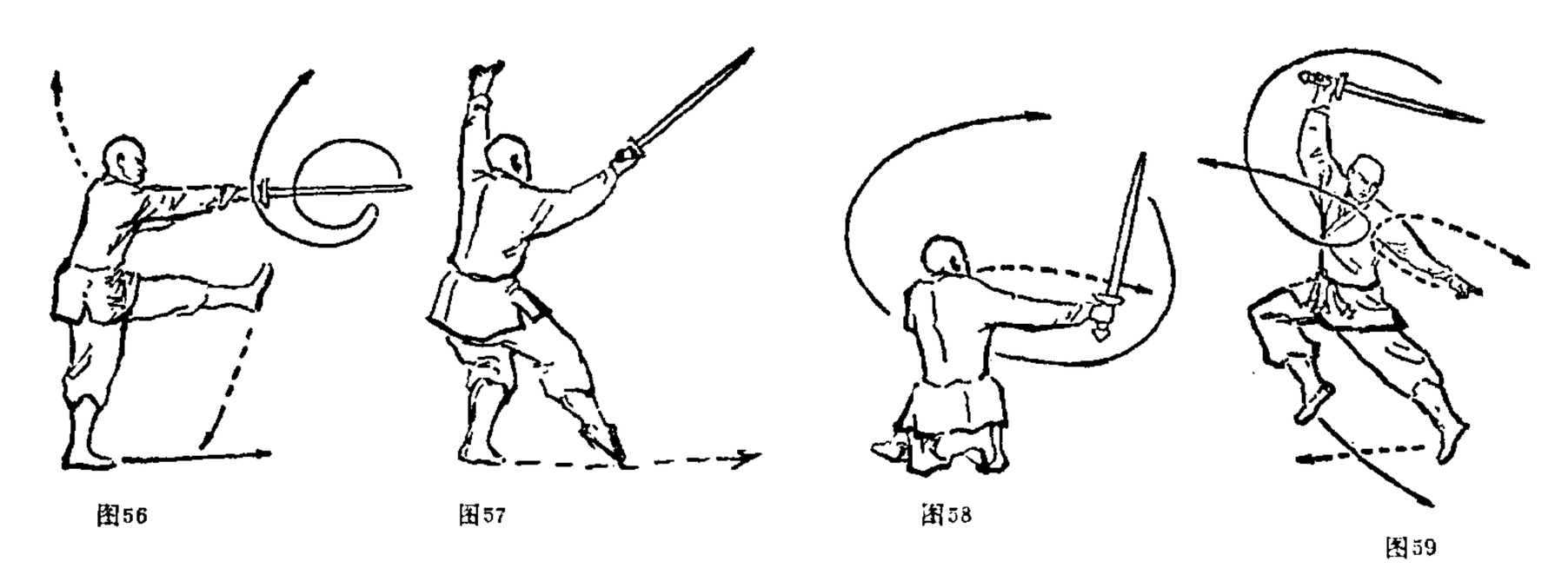


图56　图57　图58　图59

(54)白鶴亮翅　接上勢，起身，兩脚落地，劍向右側前劈，體向左轉180度，右劍隨步前點，然後以兩脚爲軸，體向右轉90度，同時兩臂側展，劍鋒向上，左訣向左，目視右側(圖60)。

(55)白猿攀枝　接上勢，右脚右移一步，兩脚碾地，體向右轉90度，左腿提膝；同時右劍沉鋒挽逆花，然後向前上方猛刺，再仰腕倒鋒；左訣向前斜上撩出，拇指一側向裏，目視左側(圖61)。

(56)劍通鴻門　接上勢，左脚下落右脚前一步，成左弓步；同時右劍下劈，再向左穿劍，繼挽逆花，然後向前直擊，劍鋒向前；左訣向前附于右臂內側，目視劍鋒(圖62)。

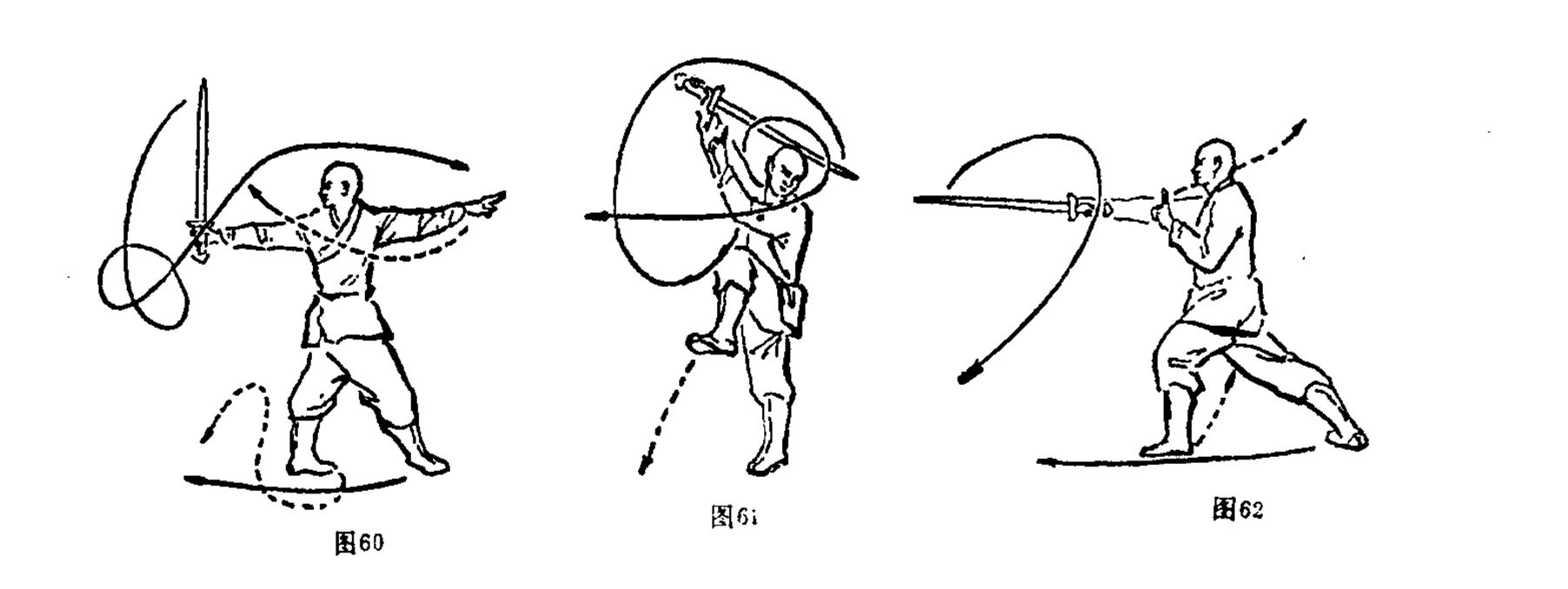


图60　图61　图62

(57)**燕子取水**　接上勢，右脚向前踮跳一步，左腿向後屈翹；同時右劍順挽花，然後向前下前方刺國左訣向後展臂撩訣，上體前探，目視劍鋒(圖63)。

(58)**龍閉富門**　接上勢，左脚前落一步，成左弓步；同時右劍上挑，繞頭雲劍；左訣屈肘附于胸前，拇指一側向裏，目視前方(圖64)。

上動不停，兩脚碾地，體向左轉90度，兩腿屈膝全蹲成歇步，同時右劍向前倒鋒前劈，向右穿劍，然後回鋒向左，兩臂屈肘，目視左側(圖65)。

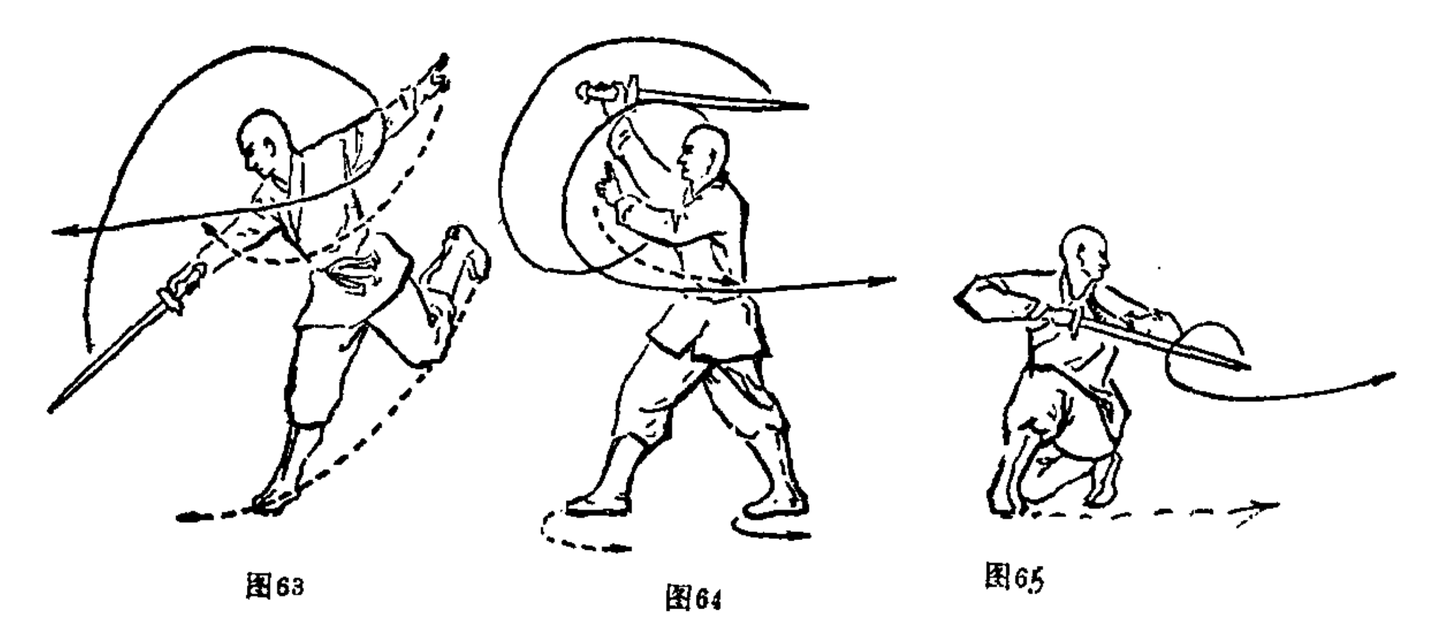


图63　图64　图65

(59)**鷂子鑽林**　接上勢，起身，左脚向左移一步，體向左轉90度，右脚向前跳一步，抬左腿向後屈膝懸翹；同時劍挽逆花，隨體右轉向右側前方擊劍；左訣由內向外劃弧，上架頭上左側，上體向右傾斜，目視劍鋒(圖66)。

(60)**蘇秦絞劍**　接上勢，左脚向右落一步，兩脚碾地，體向左轉90度，兩腿成岔步；同時右劍隨人枉左轉，向左穿劍，然後挽逆花，再旋腕裏劍，左訣屈肘附于右小臂內側，拇指一側向內，目視劍鋒(圖67)。

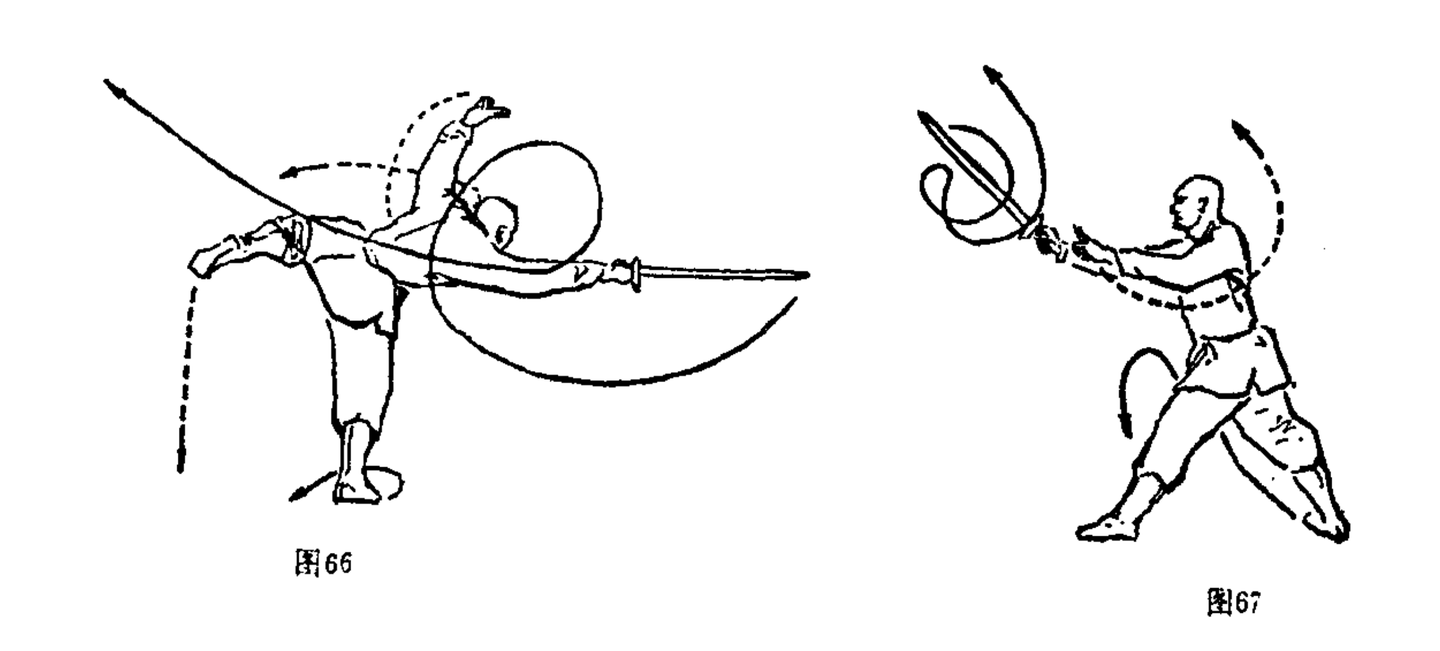


图66　图67

(61)**金鷄獨立**　接上勢，左脚不動，右腿向前提膝;同時劍挽雙花，然後收柄槍劍，鋒斜向右;左訣架于頭上左側，目視劍鋒(圖68)。

(62)**雲頂接劍**　接上勢，右脚前落一步，以兩脚爲軸，抬左脚隨體右轉，持右劍繞頭雲旋一周，然後左手附于劍柄，欲握接劍(圖69和70)。

图68

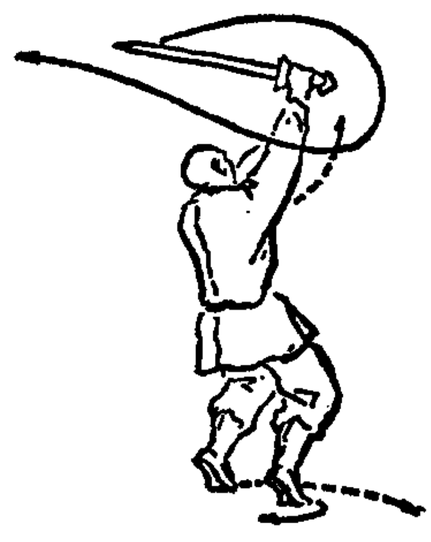


图69

上動不停，收右脚，左脚變虛步;同時左手握劍，右手脱把，左臂下垂，劍背臂後，右手變訣由上向下再反上劃弧，架于頭上前方，兩腿半蹲，目視左側(圖71)。

收勢　接上勢，左脚踏實，左臂由下向上反下;右臂由上向下劃，然後同時垂臂，附于大腿兩側，身胸挺直，目視前方(圖72)。

图70

图71

图72

五　少林青龍劍

據《少林劍譜》記載:青龍劍源于明朝，是當年宗擎和尚同普從一起隨俞大

獻將軍從軍南征、習技三年後返回少林寺後，將以俞將軍處所學的劍法結合寺僧習劍之術、經過長期磨練，反復推敲而創編的。全套路共有三十勢，其技法特點是戲下而刺上，虛左而實右，虛右而實左，虛虛實實，轉幻莫測，視被直刺而撩後，視彼直入而斜絞，視其後撩而直前、視其刺下而挑上，視其抹項而斬劍足…

青龍劍另一個特點是僕而疾騰、彷是由海升而騰空，即虛下而實上，更以虛步架劍欲抹項，霎間變爲弓步而刺喉；步之變化，劍之變招、極合眼法、使其疾、敏、靈、驟、逐低而躍、騰空遠遠，得利者攻、失利者遥。

動作順序： 預備勢，1.青龍出海，2.轉身接劍，3.橫江飛渡，4.仙人指路，5.金鷄獨立，6.青龍吐珠，7.青龍抖角，8.朝天一柱香，9.青雲直上，10.鴻雁展翅，11.漁翁撒網，12、青龍探珠，13.餓虎撲食，14.金鴻獨立，15.降龍伏虎，16.剥雲劈妖，17.橫江飛渡，18.回頭望月，19.小魁星勢，20.青龍吐珠，21.轉身劈劍，22.霸王觀陣，23.白蛇吐信，24.大聖通天，25.小龍出角，26.漁女撒網，27.回馬刺槍，28.仙人指路，29.老龍推門，30.青龍歸宫。

歌訣

青龍劍法藏妙芨，宗孳禪師撰請典。青龍出海展風威，劍出金鞘銀光閃。
龍騰九空施千招，吐雲噴霧一條綫。左右移動上下翻，四面八方起狠烟。
前擊後撩翹龍尾，左右蓋劈下大盤，横抹遠斬偷崩鏢，膝下風掃左右旋，
劍到魔化一團烟，老僧穩坐少室山。

預備勢　足立八字，兩臂下垂，左手握劍，背于臂後劍鋒向上，右手五指并攏，附于大腿外側，掌心向裏，身胸挺直，目視前方(圖1)。

(1)青龍出海　接上勢，左脚上前半步，足尖點地成虛步；同時左手握劍柄由外向上向内往下劃弧，然後垂臂背劍，鋒直向上；右訣由下向外向上劃弧架于頭上右側，目視左側(圖2)。

(2)轉身接劍　接上勢，兩脚碾地，體向左轉90度，抬右脚上前一步；同時左劍由下向上向外劃弧，然後向前游劍，右手向前鉗握劍柄，目視劍柄(圖3)。

(3)横江飛渡　接上勢，兩脚向前踮跳一步，右脚落左脚前，右腿屈膝，左腿蹬直，成右弓步；同時左手脱的馬，右手接劍，由前向左後側撩劈，然後挽花，再向前

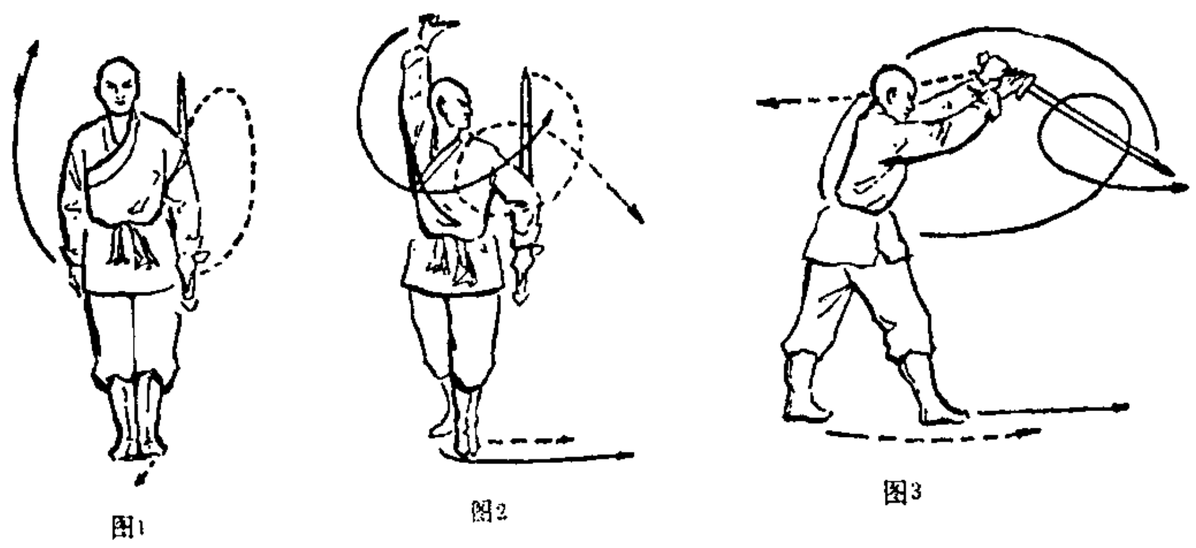


图1　图2　图3

直擊;左手向後展臂撩訣,目視劍鋒(圖4)。

(4)**仙人指路**　接上勢,左脚向前上一步,成左虛步;同時,劍由前向左側劈撩,再向後回鋒的挽花,然後舉臂架劍,劍鋒向前,左手由後向前展臂伸訣;拇指一側向上,兩腿微蹲目視劍訣。(圖5)。

(5)**金鷄獨立**　接上勢,左脚踏實,兩脚碾地,體向左轉90度,右腿提膝;同時劍向後撩,隨體左轉挽花,然後向左沉腕點劈,劍鋒斜向上,左訣屈肘在胸前亮訣,拇指一側向裏,目視左側(圖6)。

(6)**青龍吐珠**　接上勢,雙脚向左横跳一步,左脚落右脚左側一步;同時右劍繞頭雲旋,左訣由内外撩,然後向内屈肘護于胸前,拇指一側向裏(圖7)。

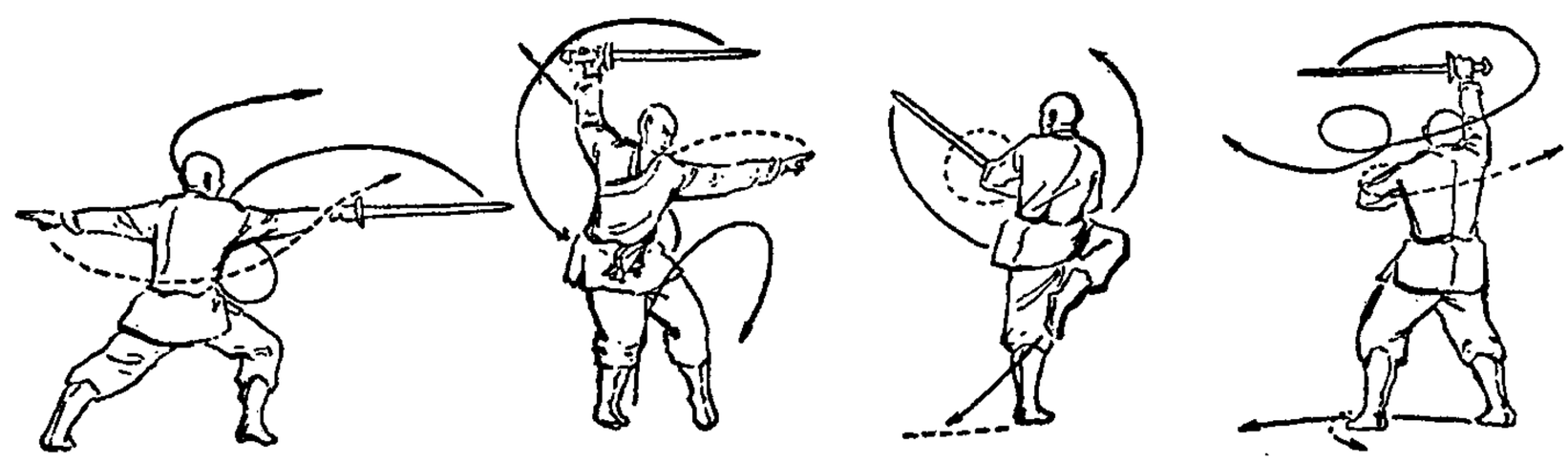


图4　图5　图6　图7

上動不停,兩脚碾地,體向左轉90度,抬右脚向前上一步,使兩腿成右弓步,同時由上向右撩訣,然後隨身左轉挽花,向前上方斜刺;左訣向後展臂撩訣,拇指一側向前(圖8)。

(7)**青龍抖角**　接上勢，左脚向前上一步，成虛步，同時右劍向左挽花，然後上架頭上，劍鋒向前，左訣由後向前推訣，兩脚微蹲；目視劍訣(圖9)。

(8)**朝天一炷香**　接上勢；右脚上前一步，使兩腿成右弓步；同時向左穿劍，然後回鋒挽花，向前推劍，鋒直向上，左手向下向外反上往前扶于劍柄，目視前方(圖10)。

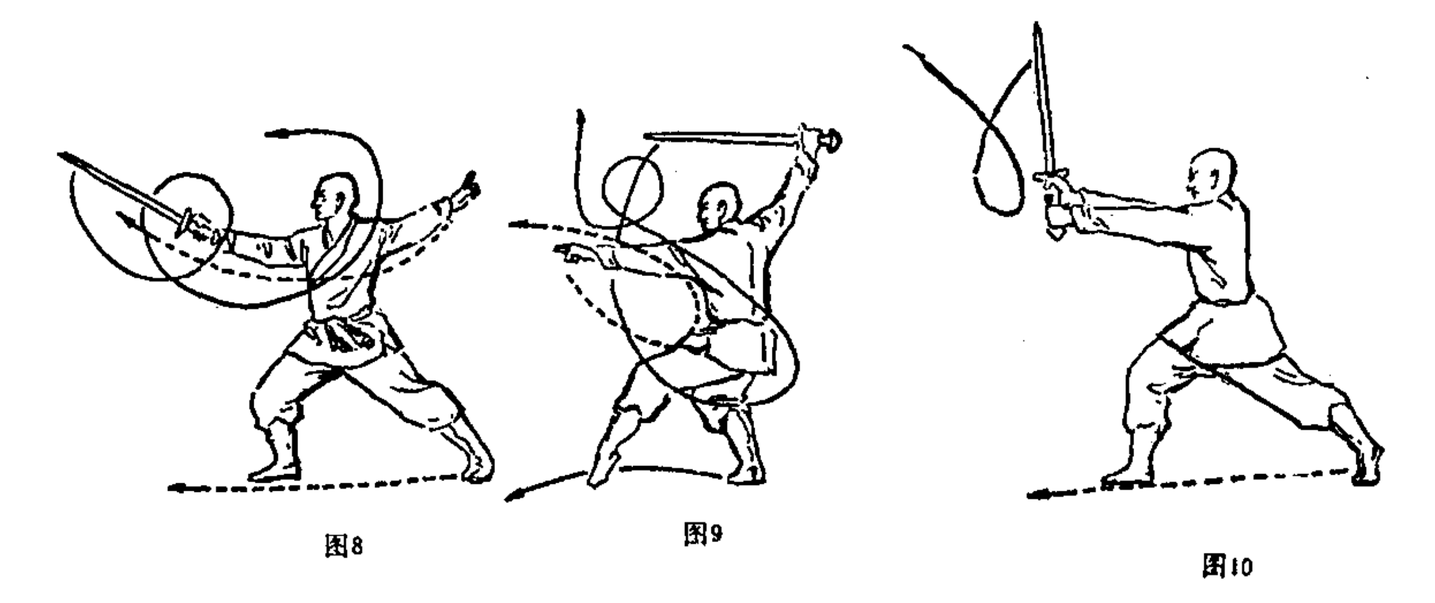


图8　图9　图10

(9)**青雲直上**　接上勢，左脚上前一步，使兩腿成左弓步；同時向前點劍，挽順花，然後向上斜刺，鋒斜向上；左手扶于右腕處，目視劍鋒(圖11)。

(10)**鴻雁展翅**　接上勢，右脚上前一步，抬左腿向後翹起；同時右劍向左側穿劍，然後舉臂反腕後扛，劍鋒橫斜向前；左訣由向向外向上劃弧，上架頭上左側，拇指一側向下，目視右側(圖12)。

(11)**漁翁撒網**　接上勢，左脚前落一步，兩脚碾地，體向左轉90度，使兩腿成右僕步，同時右劍向前挽花，然後沉劍，抱于懷中，劍鋒斜向上；左訣由外向內屈肘

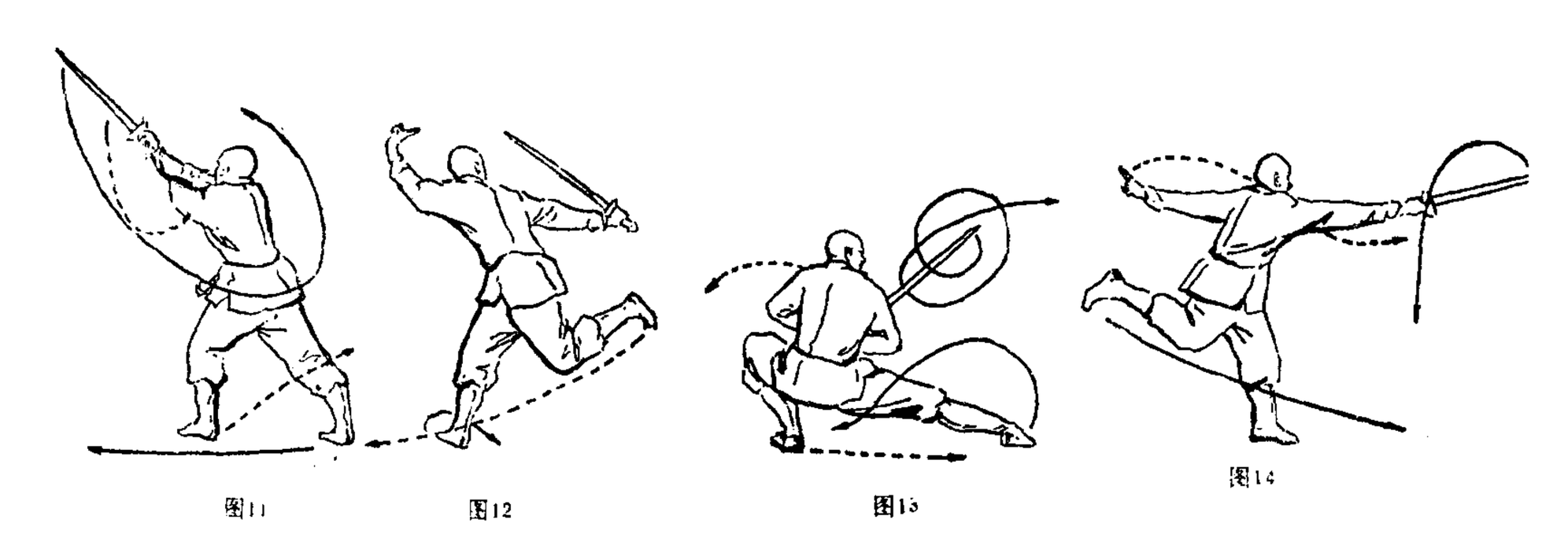


图11　图12　图13　图14

訣附劍盤前，目前視(圖13)。

(12)**青龍探珠**　接上勢，起身，兩脚碾地，體向右轉90度，左脚向前踮跳一步，抬右腿向後翹起，同時右劍逆挽花，向後向前直擊，劍鋒向前；左訣由前後撩，拇指一側向外，目視劍鋒(圖14)。

(13)**餓虎撲食**　接上勢，右脚上前一步，同時右劍由前向左向下挽半花，然後沉鋒向下，左訣屈肘附于右臂内下方，目視前方(圖15)。

上動不停，抬兩脚向前踮跳一步，右脚落左脚前，使兩脚成右弓步；同時右劍順挽花，然後向前撩擊；左訣由内向外向後撩訣，拇指一側向外，上體向前傾探，目視劍鋒(圖16)。

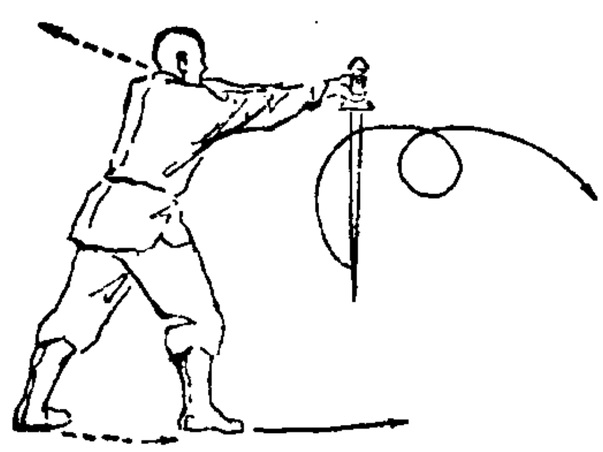


圖15

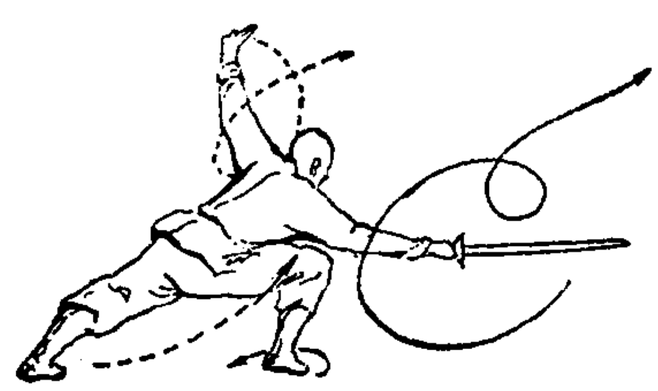


圖16

(14)**金鷄獨立**　接上勢，直身，兩脚碾地，體向左轉90度，抬腿提膝；同時向右後方穿劍，然後順挽半花，收劍，抱于懷中，鋒斜向上；左手由内向外向上劃弧，上架頭上左側，拇指一側向下，目視右側(圖17)。

(15)**降龍伏虎**　接上勢，左脚下落于右脚前外側，兩腿全蹲成歇步；同時劍挽順花再挽逆花然後向右側下方劈劍，鋒斜向上；左手由内向外向上劃弧，架于頭上左側，拇指一側向下，目視右側(圖18)。

(16)**剥雲劈妖**　接上勢，起身，兩脚碾地，體向右轉180度，同時右劍由右向左繞頭上雲旋一圈，隨身轉向前撩刺，然後左脚向前上一步，使兩腿成左弓步，上體左轉横劈，劍鋒向後；左訣屈肘附于腹前，拇指一側向上，目視左側(圖19)。

(17)**横江飛渡**　接上勢，兩脚向前跳步，右脚落于左脚前，成右弓步，同時向右穿劍，再向左穿劍，然後向前略上方刺劍，左訣隨身向後展臂亮訣，拇指一側向外，再向左穿劍，然後向前略上方刺劍；左訣隨身向後展臂亮訣，拇指一側向外，目視劍鋒(圖20)。

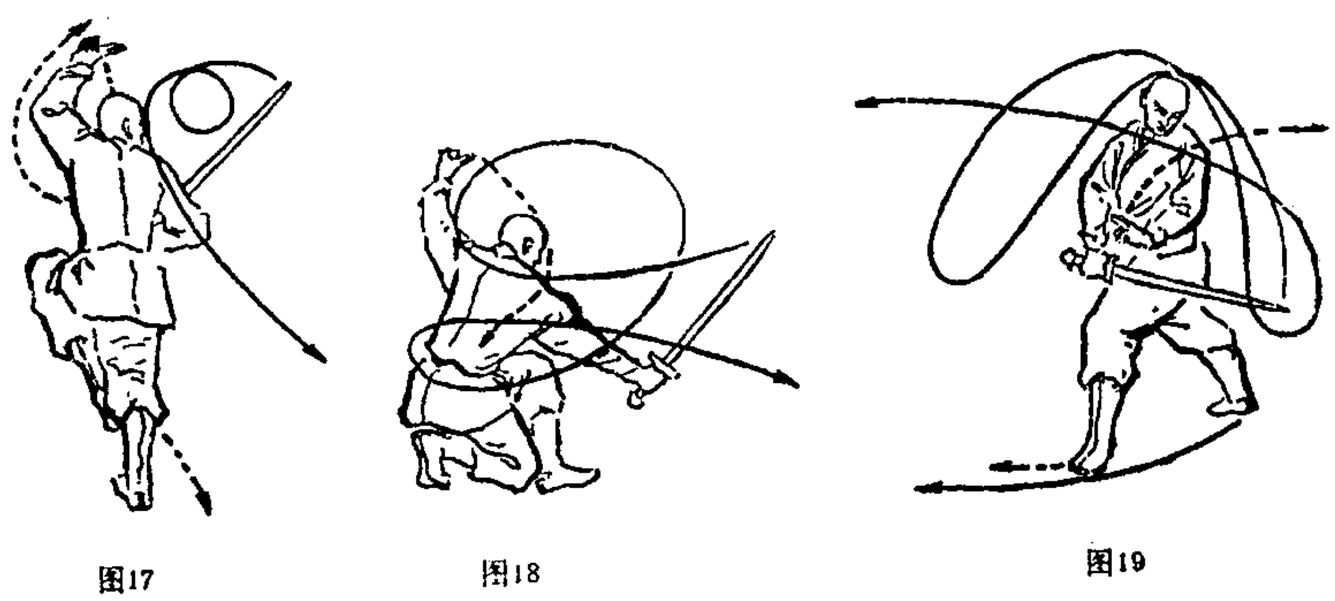


图17　图18　图19

(18)**回頭望月**　接上勢，兩脚前跳一步，右脚落左脚前，成右弓步，同時向左穿劍，再向右穿劍，然後向後撩刺，左訣向外向上劃弧，架于頭上左側，拇指一側向上，目視後方(圖21)。

(19)**小魁星勢**　接上勢，左脚上前一步，成虛步，同時逆絞劍，然後向上支劍，上架頭上前方;左訣由上向外向下劃弧，直向前伸出，拇指一側向內，兩腿微蹲目視劍指(圖22)。

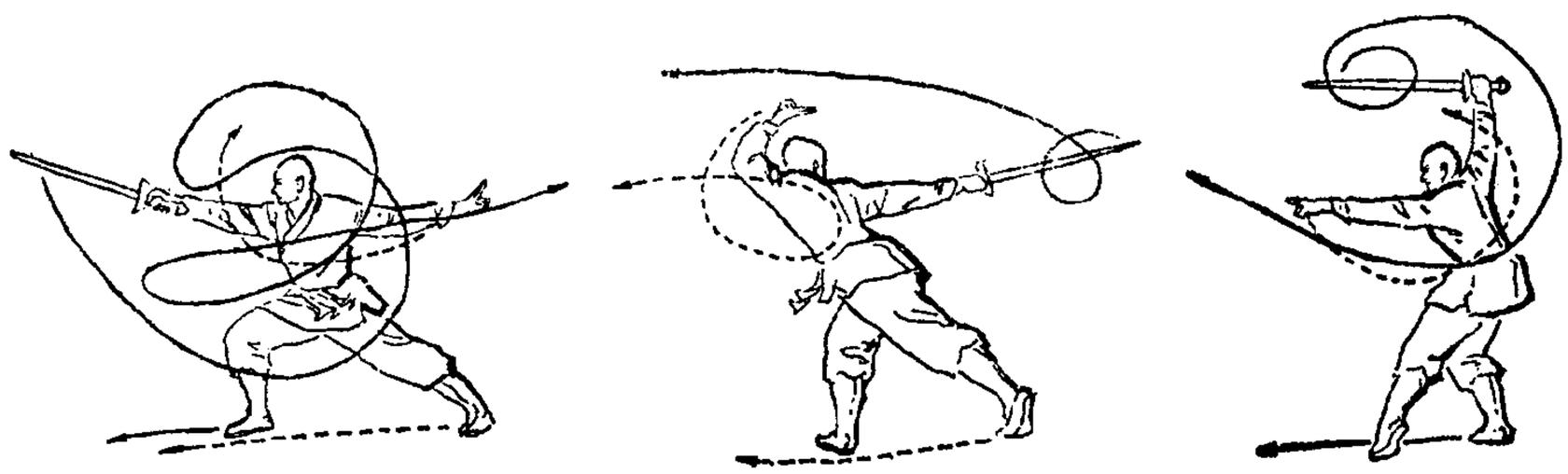


图20　图21　图22

(20)**青龍吐珠**　接上勢，左脚踏實，右脚向前上一步，使兩腿成右弓步，同時右劍在頭上挽花，向右側後方穿劍，然後由後向前上方撩劍;左訣由前向下向外劃弧，上架頭上左側，目視劍鋒(圖23)。

(21)**轉身劈劍**　接上勢，兩脚碾地，體向左轉90度，使兩腿成馬步，同時劍挽逆花，然後隨身向左劈劍，劍鋒向左;左訣由上向下向內屈肘護于腹前，拇指一側向裏，目視劍鋒(圖24)。

(22)**霸王觀陣**　接上勢，兩脚不動，向左穿劍，再向右穿劍；然後向右劈劍，仰腕挑劍沉柄，兩腿變左弓步，劍鋒斜向上；左訣由内向外向上劃弧，上架頭上左側，目視右側(圖25)。

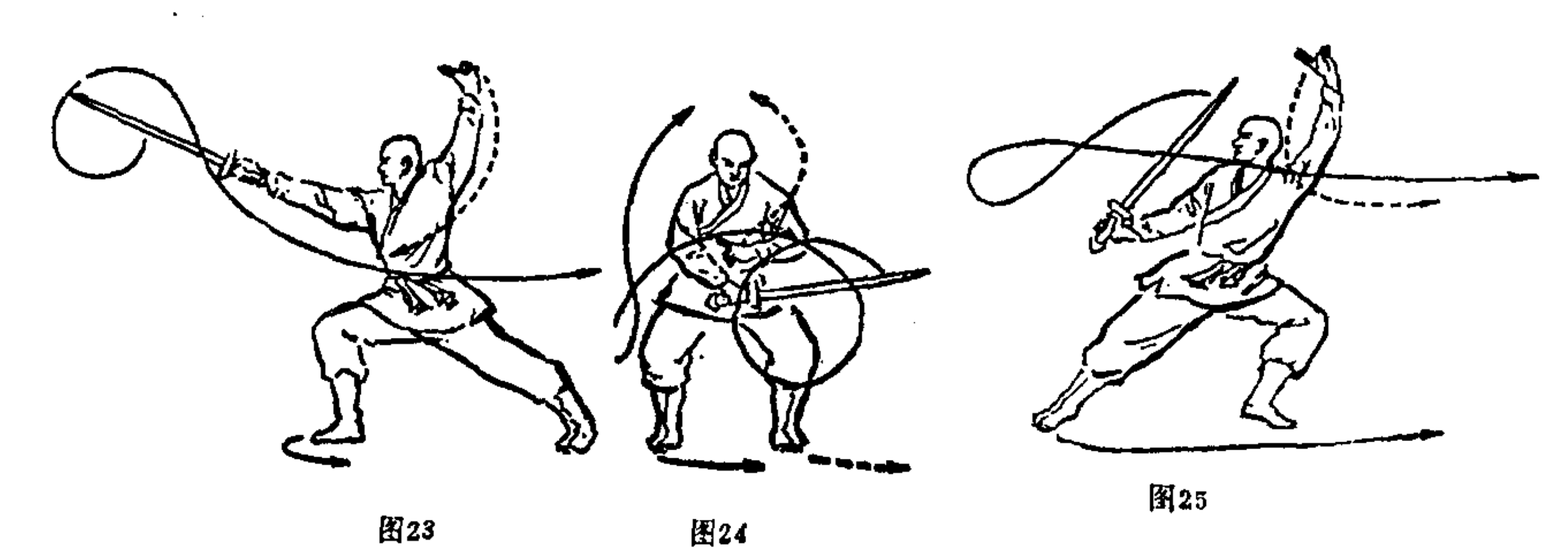


图23　图24　图25

(23)**白蛇吐信**　接上勢，兩脚碾地，體向左轉90度，右脚上前成右弓步，同時向右劈劍，挽花，然後隨身勢向前直擊，劍鋒向前，左訣扶握劍柄，目視劍鋒(圖26)。

(24)**大聖通天**　接上勢，左脚向前一步，使兩腿成左弓步；同時收劍右劈，然後沉劍挽花，舉臂竪劍，鋒直向上；左訣向前伸出，目視劍指(圖27)。

(25)**小龍出角**　接上勢，兩脚前跳一步，右脚落于左脚前，使兩腿成右弓步，同時向左穿劍，然後挽逆花，轉腕舉劍，沉鋒向下，左訣向上方伸出，拇指一側向内，上體向前傾探，目視劍鋒(圖28)。

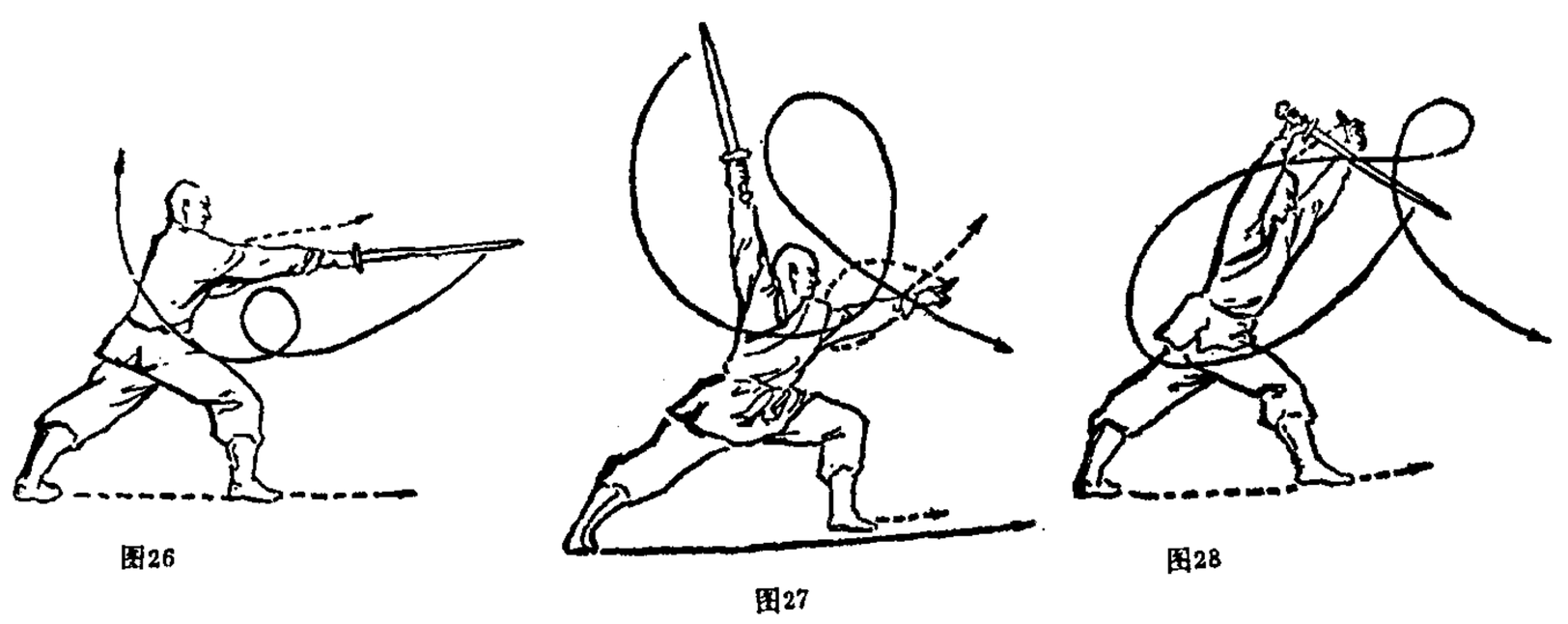


图26　图27　图28

(26)**漁女撒網**　接上勢，左脚上前半步，成虛步，同時向右後方穿劍，然後反

鋒挽花，向前下方斜刺；左訣舉臂屈肘亮訣左耳側，拇指一側向內，目視劍鋒(圖29)。

(27)**回馬刺槍**　接上勢，左脚踏實，左劍由下向上挑，劍鋒斜向上，左訣附于右大臂內側，拇指一側向裏，目視劍鋒(圖30)。

上動不停，兩脚碾地，體向右轉270度，使兩腿成右弓步；同時右劍倒鋒向右穿劍，挽半花，向後下方斜刺；左訣向前展臂撩出，拇指一側向外，目視後方(圖31)。

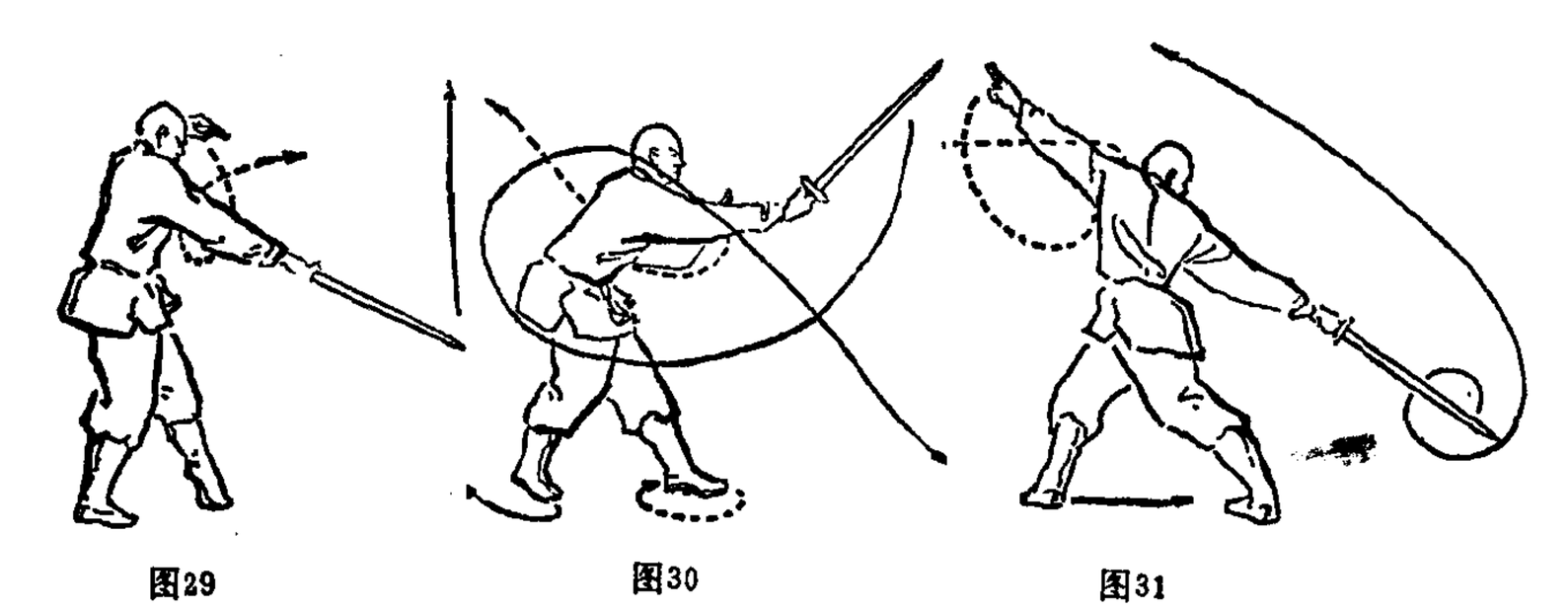


图29　图30　图31

(28)**仙人指路**　接上勢，收右脚落于左脚前，成右虛步，同時右劍逆絞一圈，然後隨身托劍上架，劍鋒向前；左訣向前伸出，拇指一側向內，兩腿微蹲，目視劍指(圖32)。

(29)**老龍推門**　接上勢，兩脚前跳一步，右脚落左脚前，使兩腿成右弓步，同時劍繞頭上由右向左旋一周，然後左手接劍，右手脫把，兩臂向前伸出，左劍背于

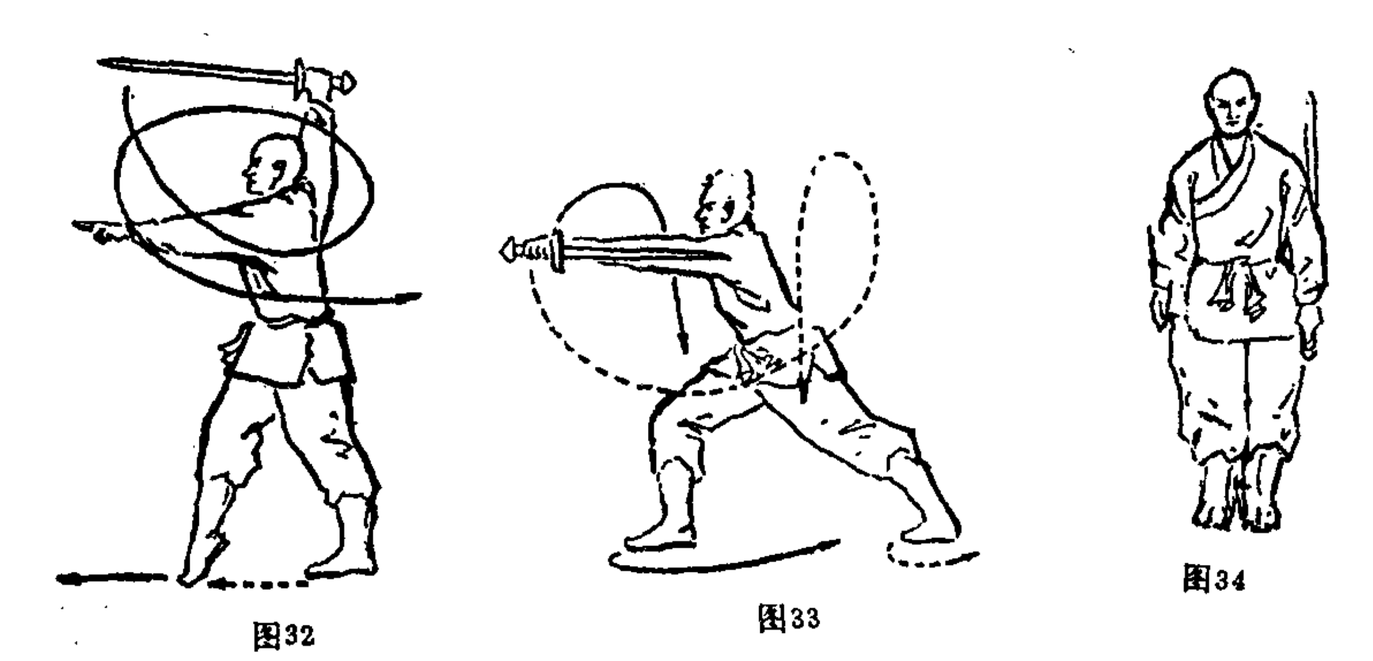


图32　图33　图34

左臂外側，劍鋒向後，目視兩手(圖33)。

(30)**青龍歸宮**　接上勢，兩脚碾地，體向左轉90度，收右脚與左脚成小八字步，同時左手握劍，與右手同時由内向外向上劃弧，然後兩臂下垂，左劍背于臂後，劍鋒向上，右手五指并攏，附于右腿外側，掌心向裏，身胸挺直，目視前方(圖34)。

附:二路青龍劍歌訣:

劍是青龍劍，劍走要平善。氣要隨劍走，氣要隨劍出。
脚跟要扎穩，氣氛要走平，兩眼顧劍尖，兩膀要用力。
兩足要站穩，氣要往下沉，來劍坐山架，架棚如架頂。
劍行如燕飛，劍落如風筝。刺劍力要准，刺劍還要穩。
氣要發四梢，周身要用力。莫要用力過，過力有差錯。
練劍要穩當，出劍觀四方。刺劍一條綫，力量要周全。
不要用過力，氣力要使全。青龍出海威，一人鎮三關。

六　少林雲陽劍

據《少林劍譜》記載:少林寺著名武教頭湛德和尚，因出寺朝山，路經雲陽崗，在一橋邊，偶遇三個蒙面强盜，手持匕首，在搶劫一個商人，湛德義正辭嚴的訓教歹徒，三個家伙不僅不聽、反而持刀持劍撲向湛德，無可奈何，湛德奪過敵劍僅施兩招，制三個强盜全部殘叫倒地，苦苦求饒，湛德爲感化歹徒、便親自扶他們起來，又送他的銀兩，教他們從新做人，靠雙手、勤勞謀生、不可禍别人而取利”。三個歹徒感激不盡，連連叩頭拜他爲師，湛德無奈，免强答應，并分别爲三人賜了法名、即寂煥、寂新、寂從。

三徒返寺後，根據湛德的劍技，編了三十七劍招，便定名雲陽劍，傳于後世，保留至今。

少林雲陽劍是少林寺著明武僧湛德和尚善練的一路健身劍術。其特點是以擊、刺、撩、劈、格、抹爲基本技法，結合挽花、穿劍和雲劍等輔助動作構成緊凑的套路。因在雲陽用此劍法擊潰强盜，故稱雲陽劍。

動作順序:預備勢,1.轉身接劍,2.仙人指路,3.刺猥鑽棺,4.大火燒天,5.轉身插劍,6.跳步刺劍,.弓步劈劍,8.弓步擊劍,9.虛步沉劍,10.彈腿架劍,11.抱肘藏劍,12.虛步格劍,13.跳步直擊,14.獨立前指,15.弓步刺劍,16.獨立後格,17.插步抱劍,18.轉身劈劍,19.鳳凰點頭,20.彈腿上刺,21.跪步豎劍,22.弓步橫刺,23.轉身擊劍,24.上步撩劍,25.獨立刺劍,26.弓步側劈,27.上步沉劍,28.歇步上撩,29.虛步撩劍,30.弓步劈劍,31.回手轉珠,32.弓步推劍,33.轉身格劍,34.弓步栽劍,35.跳步挑劍,36.獨立卧劍,37.拼步背劍,收勢。

預備勢　兩足成八字并立,兩臂下垂,左手握劍背于臂後,劍鋒向上;右手握成劍訣,拇指一側向内,身胸挺直,目視前方(圖1)。

(1)**轉身接劍**　接上勢,抬左脚向左移一步,兩脚碾地,體向左轉90度,再上右脚落左脚右側後,成虛步;同時左手握劍向前送出,右手劍訣變爲向前抓握劍柄,兩腿微蹲,目視劍柄(圖2)。

(2)**仙人指路**　接上勢,右脚踏實,左脚向前上一步,成左虛步,同時左手松把變成劍訣前指;右手握劍向右側撩劍,然後沉把停劍,目視劍指(圖3)。

(3)**刺猥鑽棺**　接上勢,左脚踏實,抬兩脚向前跳一步,震右脚使兩脚成并步,同時右劍向前直刺,劍鋒向前;左訣向皇展臂撩出,兩腿半蹲,目視劍鋒(圖4)。

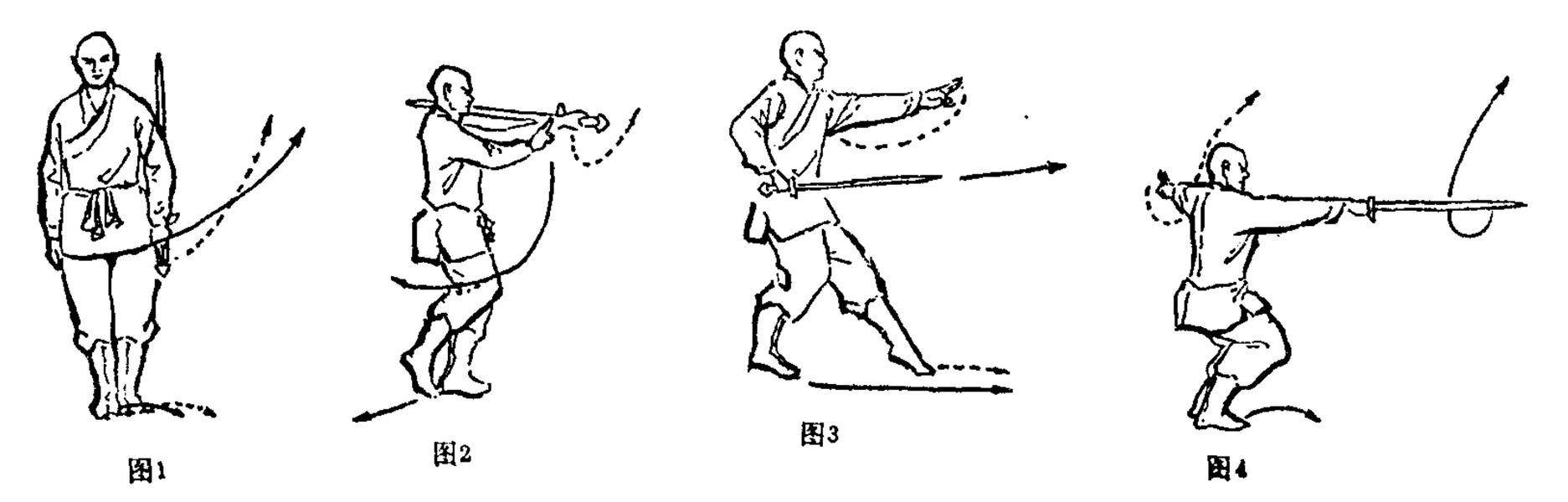


图1　图2　图3　图4

(4)**大火燒天**　接上勢,右脚上前一步,使兩腿成右弓步;同時右劍挽花,然後向前上方挑劍,劍鋒斜向上;左訣由後向前劃弧,然後舉劈上指,目視劍鋒(圖5)。

(5)**轉身刺劍**　接上動作,體向左轉,兩腿半蹲,同時,右手持劍由右向左屈肘刺劍,劍鋒向右,左劍訣由内向外劃弧,然後上架頭上左側,拇指一側向下,目視

劍鋒(圖6)。

(6)**跳步刺劍**　接上勢，抬兩脚向前跳一步，右脚落左脚前，使兩腿成右弓步；同時右劍隨身向前微上方斜刺，劍鋒向前；左訣由後向前架臂前指，拇指一側向内，上體前傾，目視劍鋒(圖7)。

(7)**弓步劈劍**　接上勢，左脚上前一步，兩脚碾地，體向左轉90度，使兩腿成左横弓步；同時右劍繞頭雲劍，然後向右側下方劈劍，劍鋒向右；左訣上架頭上左側，拇指一側向前，目視右側(圖8)。

图5

图6

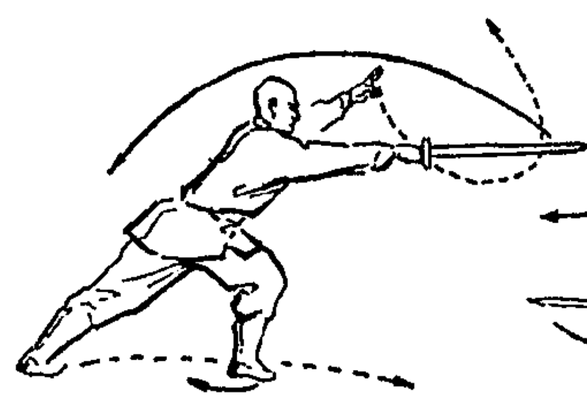


图7

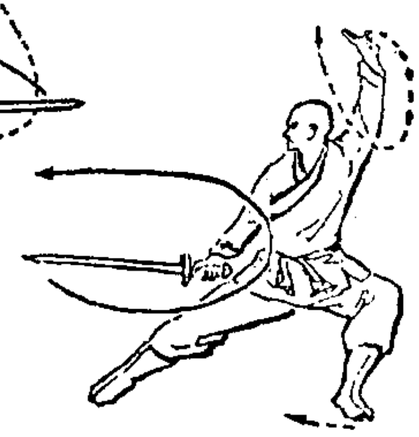


图8

(8)**弓步擊劍**　接上勢，兩脚碾地，體向右轉90度，使兩腿成右弓步；同時右劍挽花，然後向前直刺，劍鋒向前；左訣由上向下方劃弧，然後舉臂亮訣，目視劍鋒(圖9)。

(9)**虛步沉鋒**　接上勢，收右脚成虛步，同時右劍挽花，然後由後向左轉腕沉鋒；左訣由上向内向外劃弧，然後向外撩出，拇指一側向上，兩腿微蹲，目視前方(圖10)。

(10)**彈腿架劍**　接上勢，右脚踏實，體向右轉45度，抬左脚向前彈踢；同時右劍隨身向右撩劍，然後舉臂架劍，劍鋒向左；左訣隨身向上舉臂亮訣，每指一側向内，目視劍指(圖11)。

(11)**抱肘藏劍**　接上勢，左脚落右脚前半步，同時右劍挽花，向右穿劍，然後抱肘藏劍，劍鋒向後；左訣胸前屈肘亮指，拇指一側向下，目視右後側(圖12)。

(12)**虛步格劍**　接上勢，右脚上前半步，成虛步；同時右劍由後向前繞雲劍前劈，然後回鋒横格，劍鋒向左；左訣由前向後甩臂亮指，拇指一側向外，目視右側前方(圖13)。

(13)**跳步直擊**　接上勢，抬兩脚前跳一步，右脚落于左脚前，使兩腿成右弓

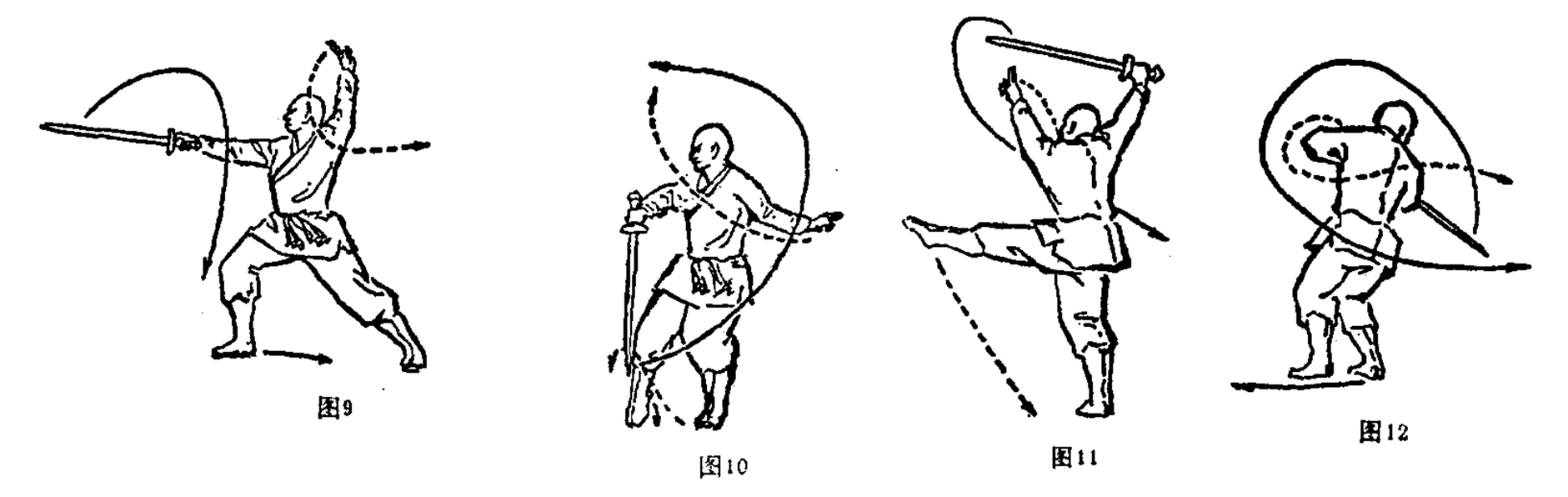


图9　图10　图11　图12

步，同時，右劍倒鋒前擊，左訣隨身附于右手腕内側，拇指一側向同人，目視劍鋒(圖14)。

(14)**獨立前指**　接上勢，左脚向前跳一步，右腿提膝;同時向右穿劍，然後回鋒挽劍，停于右腹側，劍鋒向前;左訣向前指，拇指一側向内，目視劍指(圖15)。

(15)**弓步刺劍**　接上勢，右脚落左脚前一步，使兩腿成右弓步，同時右劍由後向前刺，劍鋒向前，左訣由前向後展臂亮指，拇指一側向外，目視劍鋒(圖16)。

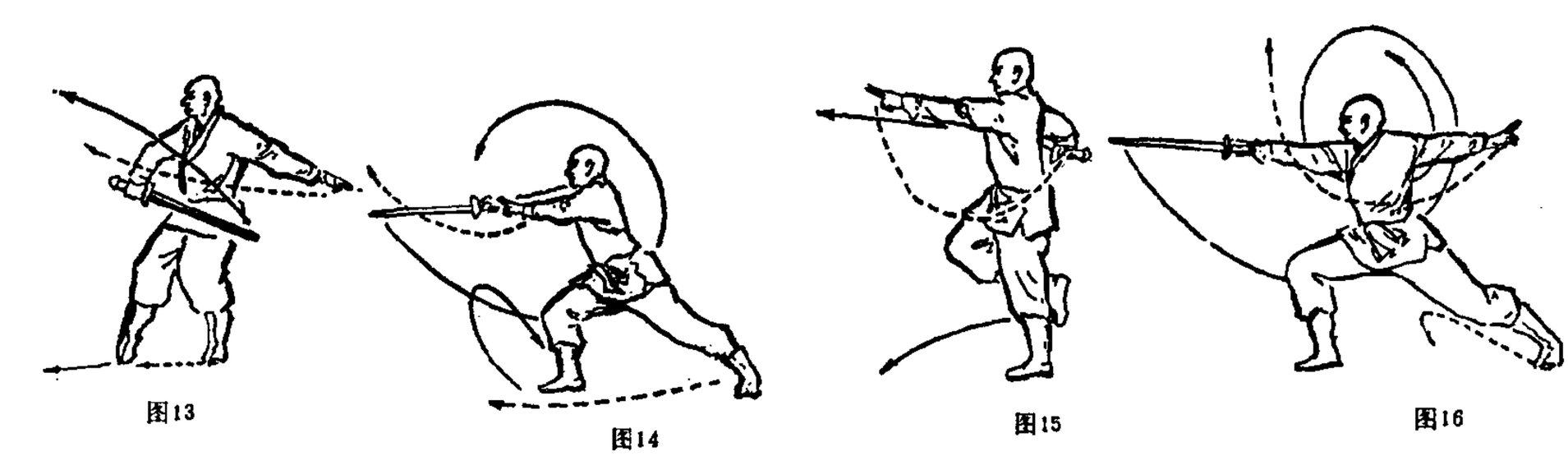


图13　图14　图15　图16

(16)**獨立後格**　接上勢，右脚不動，抬左腿向後翹起，同時向右穿劍，然後倒鋒後格;左訣由後向前舉臂亮指，拇指一側向内，目視右後側(圖17)。

(17)**叉步抱劍**　接上勢，左脚落右脚前半步，右脚向前上一步，兩脚碾地，體向右轉90度，使兩腿成叉步;同時向右上方穿劍，然後沉腕抱劍，斜卧腹前，劍鋒斜向上;左訣向外反劃弧，然後笠舉臂亮指，拇指一側向内，目視劍鋒(圖18)。

(18)**轉身劈劍**　兩脚碾地，體向左轉90度，抬右脚向前上半步，成右虛步;同

時右劍隨身向前劈劍，劍鋒向前；左訣由後向下往內劃弧，然後向外展臂撩指，拇指一側向外，目視劍鋒(圖19)。

(19)**鳳凰點頭**　接上勢，兩脚不動，右手沉腕點劍，劍鋒向下；左訣由後向下往內劃弧，然後再向外展臂亮指，拇指一側向外，目視劍鋒(圖20)。

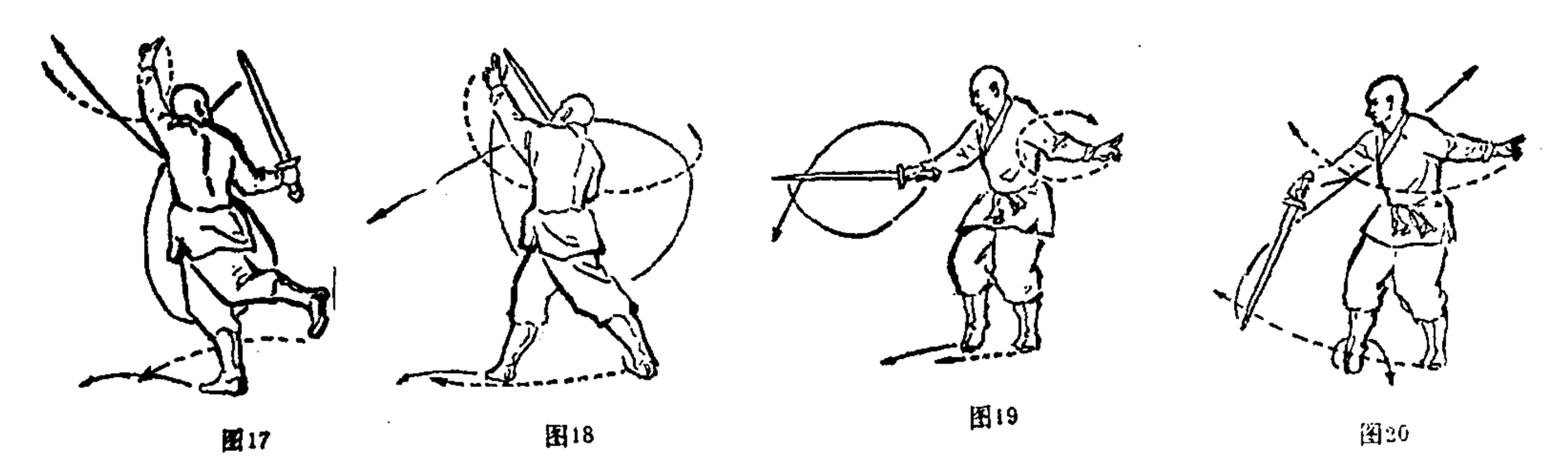


圖17　圖18　圖19　圖20

(20)**彈腿上刺**　接上勢，右脚踏實，以右脚爲軸，抬左脚向前上一步，兩脚碾地，體向右轉，抬左脚向左側彈蹬；同時右劍隨身挽花，然後向前上方斜刺，劍鋒斜向上；左訣隨身向左側後方斜展臂亮指，拇指一側向上，上體向右傾探，目視劍鋒(圖21)。

(21)**跪步豎劍**　接上勢，左脚左落一步，兩脚碾地，體向左轉90度，左腿屈膝，右腿半跪；同時右劍沉鋒向右穿劍，然後隨勢豎劍，劍鋒向上；左訣隨身向前附于劍柄，目視劍身(圖22)。

(22)**弓步橫刺**　接上勢，兩脚碾地，體向右轉90度，使兩腿成左弓步；同時右

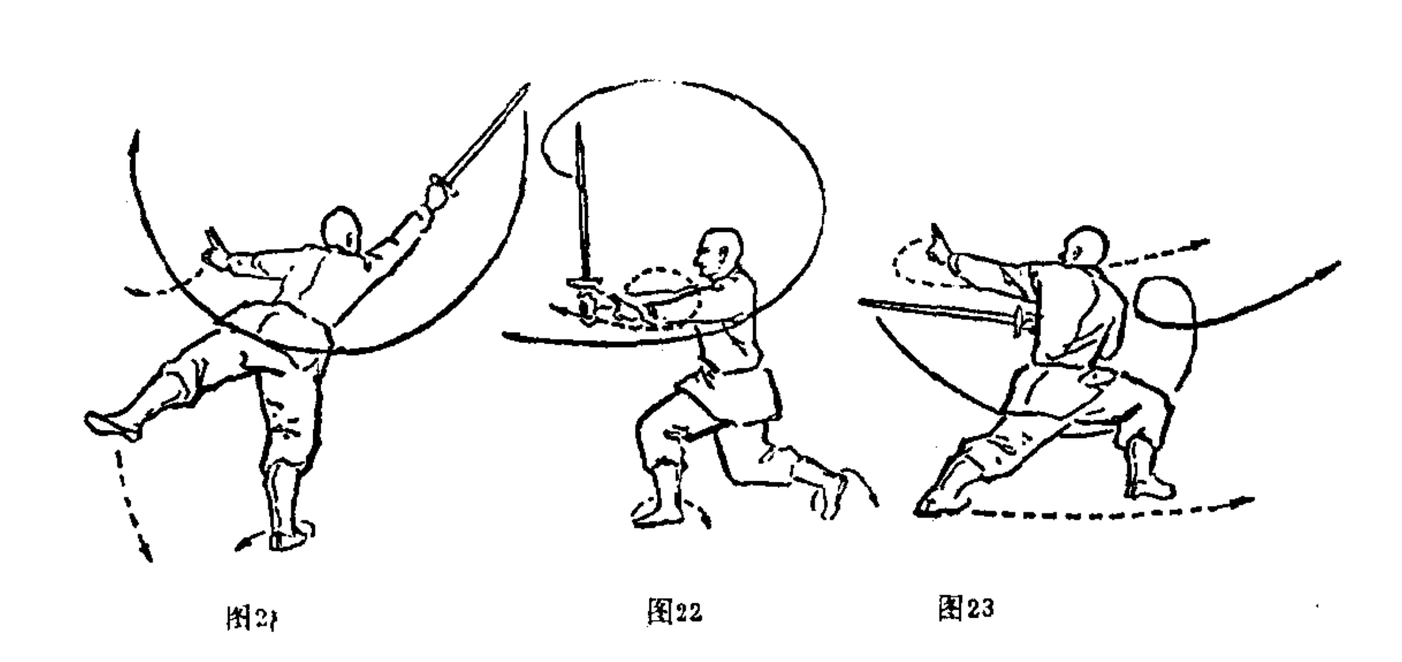


圖21　圖22　圖23

劍由前繞頭雲旋，然後向左橫劍，劍鋒向左；左訣向外向內劃弧，然後同時展臂亮指，拇指一側向內，目視左側(圖23)。

(23)**轉身擊劍**　接上勢，左脚上前一步，使兩腿成右弓步，同時劍向右撩，然後挽逆花向前直擊，劍鋒向前；左訣隨身屈肘前指，拇指一側向內，目視劍指(圖24)。

(24)**上步撩劍**　接上勢，右脚上前一步，使兩腿成右弓步，同時上體右轉90度，右劍向右上方撩，然後展臂豎劍，劍鋒向上；左訣隨身向內劃弧，然後展臂撩指，拇指一側向內，目視右劍(圖25)。

(25)**獨立刺劍**　接上勢，右脚後退一步，體向右轉90度，左腿提膝，同時右劍自左挽花，然後向前直刺，劍鋒向前；左訣隨身勢向前附于右劍柄內側，拇指一側向內，目視劍鋒(圖26)。

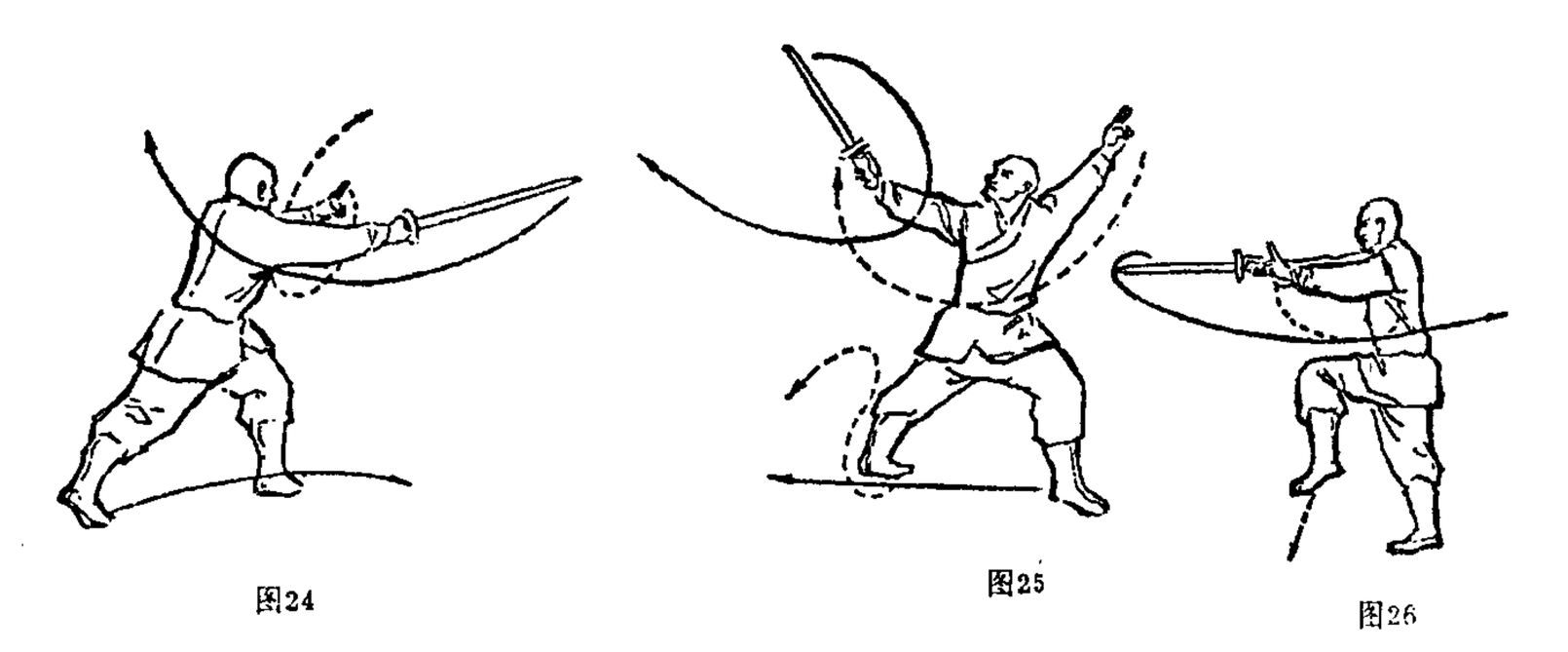


图24　图25　图26

(26)**弓步側劈**　接上勢，左脚前落一步，使兩腿成左弓步，同時右劍挽逆花，然後向左後側劈，劍鋒向後；左訣由前向後反前劃弧，屈肘在胸前亮指，拇指一側向右，目視左側(圖27)。

(27)**上步沉劍**　接上勢，右脚上前一步，使兩腿成右弓步；同時向右側撩劍，然後轉腕沉鋒；左訣向前屈肘亮指，拇指一側向內，目視前方(圖28)。

(28)**歇步上撩**　接上勢，右脚後退一步，兩脚碾地，體向右轉270度，兩腿全蹲成歇步；同時右劍隨身向右穿劍，然後向右上方斜刺，劍鋒向上；左訣向左屈肘亮訣，目視右側(圖29)。

(29)**虛步撩劍**　接上勢，起身，右脚後移一步，兩腿碾地，體向右轉90度，抬左脚向前上半步，成虛步；同時，右劍向左穿劍，然後向前上方撩劍；左訣由外向內劃弧，然後向前附于劍柄下方，拇指一側向內，目視劍鋒(圖30)。

图27

图28

图29

(30)**弓步劈劍**　接上勢，右脚上前一步，使兩腿成右弓步；同時右劍挽花，向內，目視劍鋒(圖31)。

(31)**回手轉珠**　接上勢，兩脚向前踮跳一步，右脚落左脚前，成右弓步，同時向左穿劍，然後反腕向右前方抹劍；左訣隨身向前亮指，拇指一側向內，目視前方(圖32)。

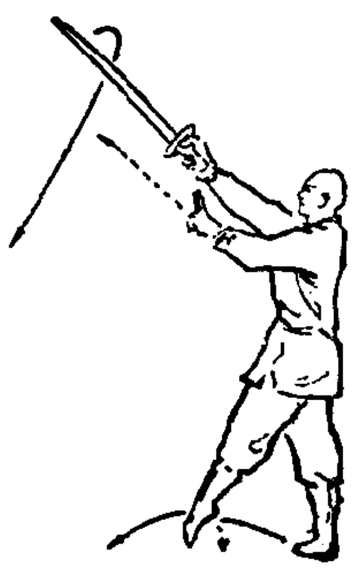


图30

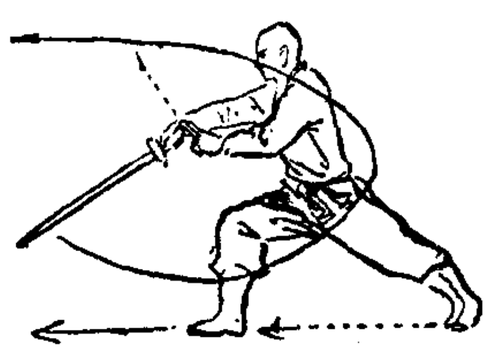


图31

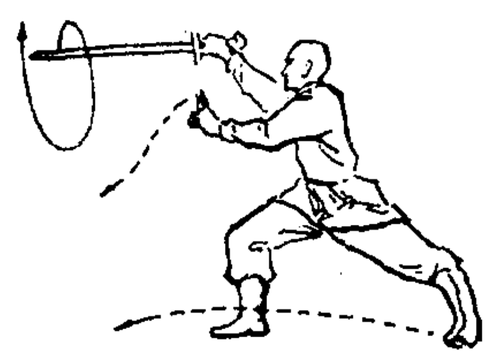


图32

(32)**弓步推劍**　接上勢，抬左脚上前一步，使兩腿成左弓步；同時劍挽逆花，然後沉柄豎劍，劍鋒向上；左訣隨身向前亮指，拇指一側向內，目視前方(圖33)。

(33)**轉身格劍**　接上勢，兩脚不動，上體右轉90度；同時右劍隨身向右穿劍，然後回鋒右格劍鋒向上；左訣向左展劈亮指，拇指一側向內，目視右側(圖34)。

(34)**弓步栽劍**　接上勢，兩脚碾地，體向右轉90度，使兩腿成右弓步；同時向左穿劍，然後反把刺劍，劍鋒向下；左訣隨身舉臂前指，拇指一側向內，上體前傾，目視前方(圖35)。

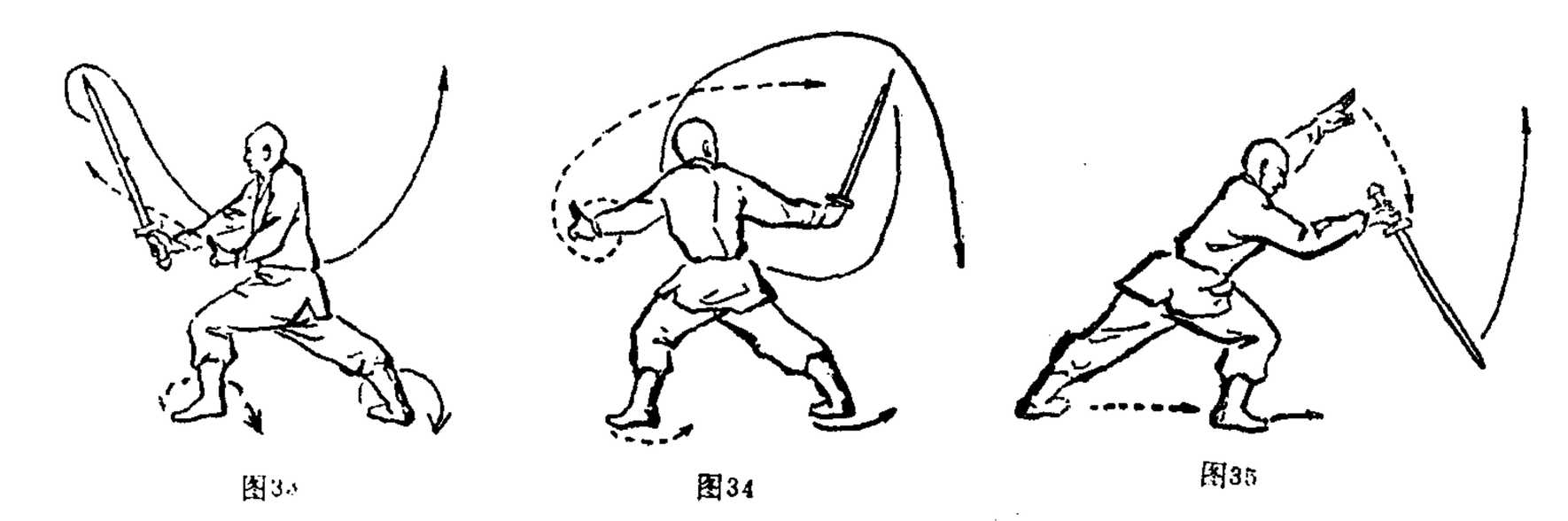


图33　图34　图35

(35)**跳步挑劍**　接上勢，兩脚向前跳一步，右脚落左脚前，兩腿半蹲，同時右手反腕挑劍，劍鋒斜向上，左訣由上向前亮指，附于右腕左側，拇指一向内，目視劍鋒(圖36)。

(36)**獨立卧劍**　接上勢，右脚後退一步，體向右轉90度，抬左腿提膝，同時右劍向右繞頭雲劍，然後向左横穿，劍鋒向左，左訣向右握住劍柄，目視前方(圖37)。

(37)**并步背劍**　接上勢，左脚向左落一步，收右脚與左脚成并步，同時右手松把，左手握劍由右向上向外劃弧，然後垂臂，劍背臂後，劍鋒向上;右手握成劍訣向外向上劃弧，然後上架頭上右側，拇指一側向前，目視前方(圖38)。

收勢　接上勢，兩脚上前半步，使兩腿仍成并步;同時右訣由上向外劃弧，然後垂臂，訣附于大腿外側，拇指一側向内，左手握劍由下向外向上劃弧，然後垂臂，附于大腿外側，劍背臂後，劍鋒向上，身胸挺直，目視前方(圖39)。

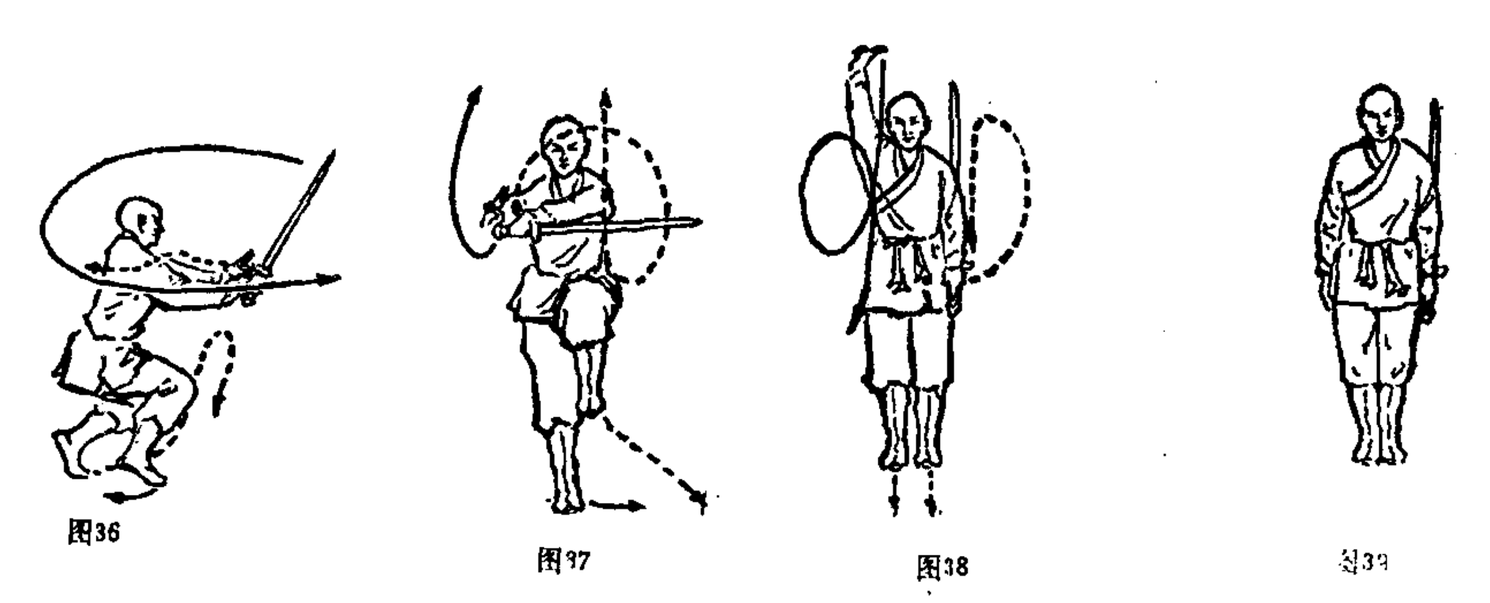


图36　图37　图38　图39

七　少林龍泉劍

少林龍泉劍是少林寺著名武僧貞緒大和尚創編的一套劍術，原有十九勢，在民國年間傳給俗家外甥柴宗漢武師，柴宗漢在長期的演練中逐步改新、增編至二十八勢，于1983年春，廣傳于衆。該劍的特點是起勢緩而柔，漸轉猛而驟，仍以緩收尾，適于老中青。該劍之步法，以弓步、馬步，插步、虛步爲主，其法較爲簡單，而劍技却較復雜，常施刺忽轉撩，施抹忽轉劈，施點忽轉挑，施壓轉穿，施沉忽轉架，勢進忽轉退，勢站忽變躍等，虛實交替，使對方莫明其妙，難以招架。

歌訣

青龍出海觀宇宙，站立嵩峰望九洲。
指透龍劍人難防，秦王托月正中秋。
懷抱日月望西方，青龍尋窩震天吼。
拔草尋蛇一劍穿，海底撈月朝天河。
回頭望月要站穩，金鷄獨立定乾坤。
嫦娥立岸獨脚點，要看海水有多深。
回首轉珠劍尋魚，進退出入要謹慎。
鳳凰點頭向前走，王雙找蟲四方尋。
斬足抹頂准而狠，低頭拜相劍下沉。
仙人指出光明路，一龍撲路向前進。
雙手童子拜觀音，朝天一柱香燃焚。
雄鷹展翅舞劍指，左盤右盤挑劍雲。
一龍撲路向前進，龍泉寶劍劈四門。
一龍撲路向前進，雙手白蛇去吐信。
緊隨鯉魚跳龍門，雄鷹展翅劍挑雲。
龍泉劍法人難擋，老龍歸海守王門。

預備勢

身挺直，足立八字，左手持劍(拇指爲一側，中指和食指貼劍掌中央，無名指和小指爲一側，分握護手盤與劍柄的分界處)掌心向後，劍身貼于臂後側，斜尖向上；右手握成劍訣，劍訣向下，掌心向後，兩臂分別在體側下垂，目視正前方

(圖1)。

(1)**青龍出海**　抬左腿提膝，右劍指由下向上環弧，然後架于頭上右側，拇指一側向下，目視前方(圖2)。

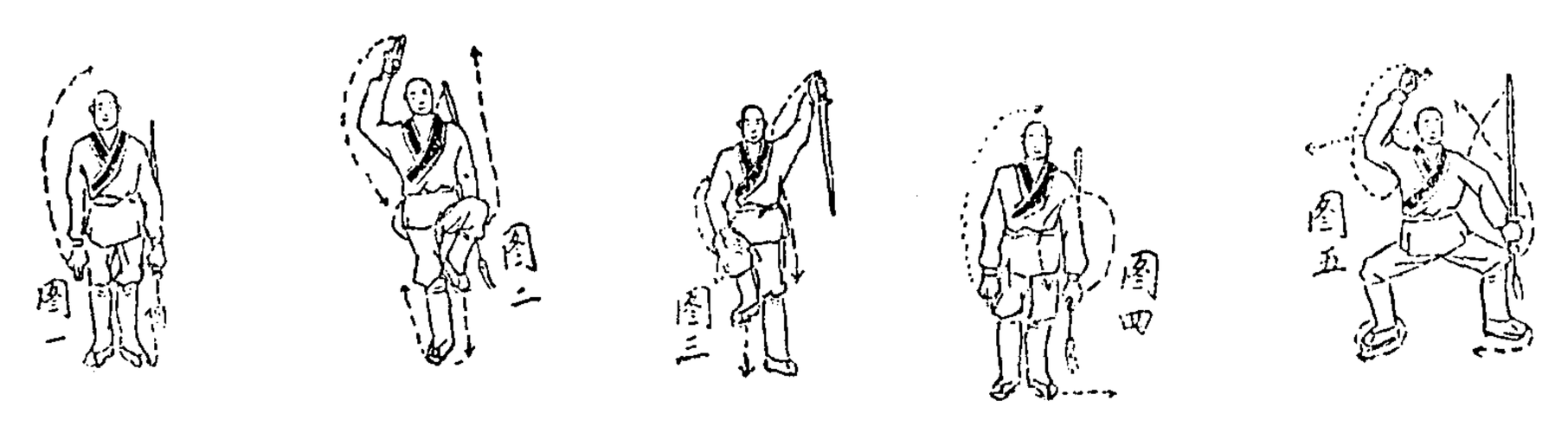
(2)**提膝亮劍**　左脚落地，抬右腿提膝，同時，右劍指由上向下劃弧，下沉落于腹右側，拇指一側向内，左手握劍，由後向前，再向上沉劍，劍鋒向下，目視前方(圖3)。

(3)**站立嵩峰**

右脚落地，兩脚成八字并立，兩臂向胸前劃弧，然後同時下垂于體兩側，右劍指向下，掌心向後，左劍把向下，持劍手指向前，目視前方(圖4)。

(4)**指透龍劍**

左脚向左開一步，兩腿屈膝成馬步，左手握劍向外向上向内攔，下扎左膝蓋上部，右手劍指向外向上劃弧，上架頭上前方，劍指向左，掌心向前，目視左側(圖5)。



(5)**秦王托月**

上體右轉九十度，屈右膝，左腿蹬直成右弓步，右手劍指下落，垂臂，然後向上向前伸出，拇指一側向上，同時，左手持劍直臂下垂内旋，向後反臂伸直劍尖向上，目視右劍指(圖6)。

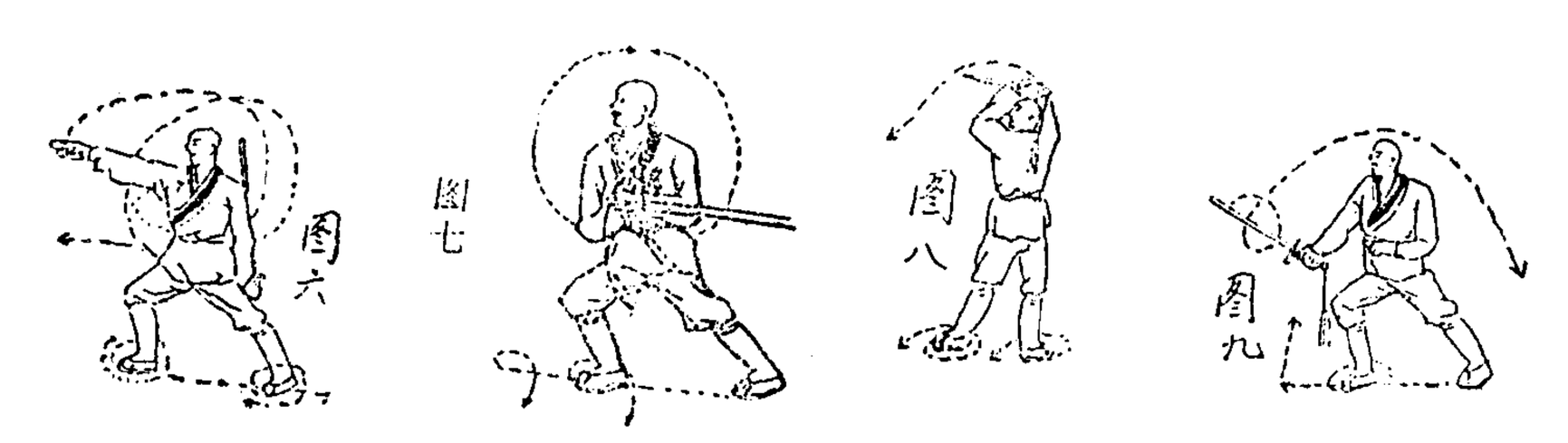
(6)**懷抱日月**

右脚後退一步。兩脚碾地，右轉二百七十度，右脚向後退一步，體右轉九十度成右弓步，左手抱劍向左向上向胸前劃弧，隨轉體屈肘内旋，劍尖向左。右手劍指向前隨退步轉體，向上向後劃弧，再退右脚，又使右劍指向右向上劃弧，收回胸前外旋。屈肘向左穿，護胸上部，拇指一側向外，目望四周(圖7)。

左脚向前一步，兩脚碾地，上體右轉九十度，左手握劍由胸前向左向上向前直臂伸出，右劍指隨身勢向下向外向上劃弧，再向前變掌，抓住劍把下端，成左高虛步接劍勢，目視前方(圖8)。

(7)　青龍尋窩

右手接劍後，上體左轉九十度，右脚上一步成右弓步。右手持劍，由上向右下方劈，左手變成劍指，隨上步轉體，向左向上向胸前劃弧屈肘，成立指護于右胸前，目視渝尖(圖9)。



左脚上一步，上體右轉九十度，右脚立地，左腿提膝，右手持劍，手腕内旋，手心向外，使劍尖向左向下向上劃一小圈，再向上向前向下劈劍，左劍指上架，目視劍尖(圖10)。

左脚向前落一步，體左轉九十度，左腿提膝，右手持劍，手腕外旋，手心朝上，由上向右向前下斜劈，左手劍指，由上向外向上劃弧，上架頭上左側，拇指一側向内，目視劍尖(圖11)。

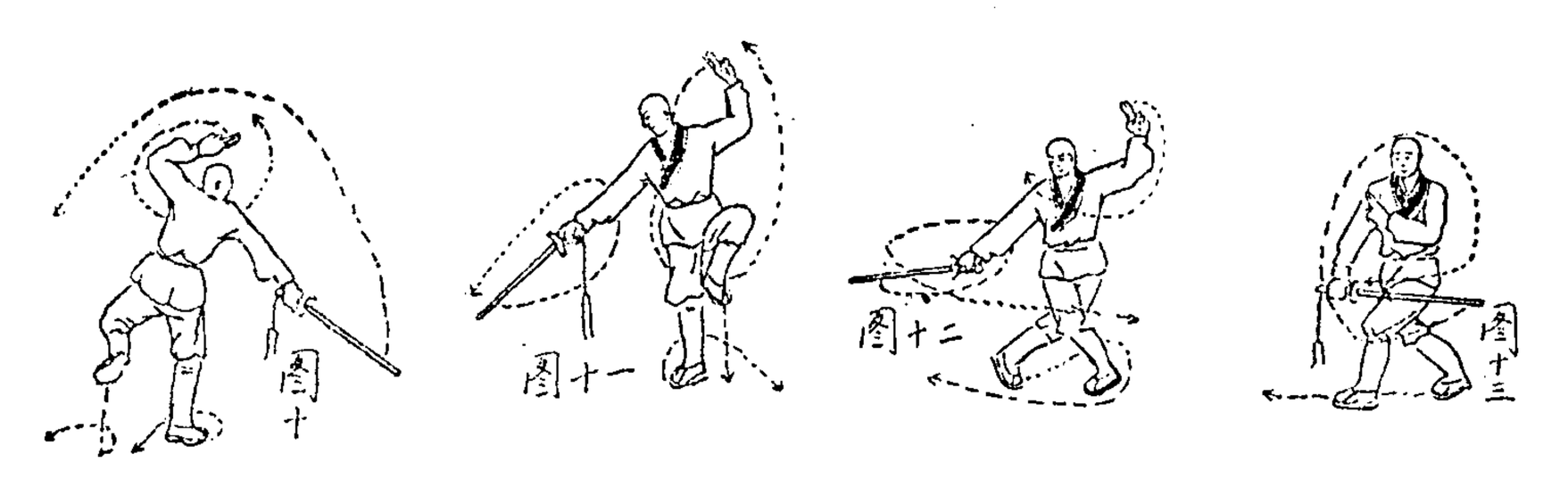
(8)撥草尋蛇

左脚落地，抬右脚移向左脚蓋步成插步，左劍指由上向下再向上劃弧上架，右手持劍内旋，使手心向下向右剪腕(圖12)。

抬左脚向右蓋一步成插步劈劍勢，右手持劍，做内剪動作後由右向左刺劍，劍再向左撩，目隨劍尖巡視，兩腿微向下半蹲，左劍指成立指下落于右胸前(圖13)。

(9)海底撈月

抬右脚向右上一步，兩腿屈膝成馬步，右手持劍，隨身由下向右再向上劃弧後，向胸前下方横劈，劍尖向左，左手劍指向左向上劃弧後，向前下方直劈伸出，



劍指接近劍尖，目視前方(圖14)。

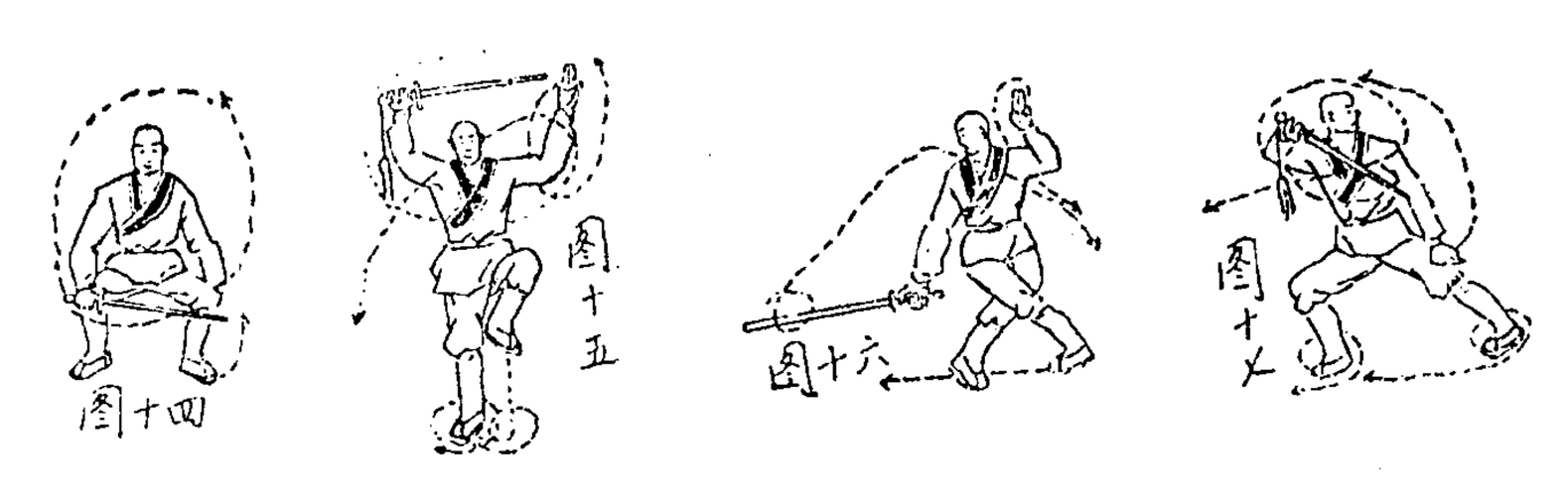
(10)朝天河

起身，右脚立地，左腿提膝，右手持劍向外向上屈肘，向上向前，上架頭上前方，劍尖向左，左手劍指向外向上劃弧後屈肘向頭前斜上架，拇指一側向內，劍指朝上，按近劍尖，目視前方(圖15)。

(11)回頭望月

左脚落地，上體右轉三百六十度，劍隨身勢撩，再抬右脚，移于左脚外側成插步，右手持劍隨身下撩，再向上由右向在向上繞頭向後劃弧後向右側下方刺出，右臂盡量伸直，左指外旋後向右腋下屈肘，向上穿出，平耳，拇指一側向裏(圖16)，

抬右脚向右一步成右弓步，上身向右傾探，右手持劍手腕處旋，使劍尖向下向左劃一小圈，然後由右向左上撩劍，右手上提，成撥劍勢。劍指隨身向左下方斜撩，目視劍尖(圖17)。



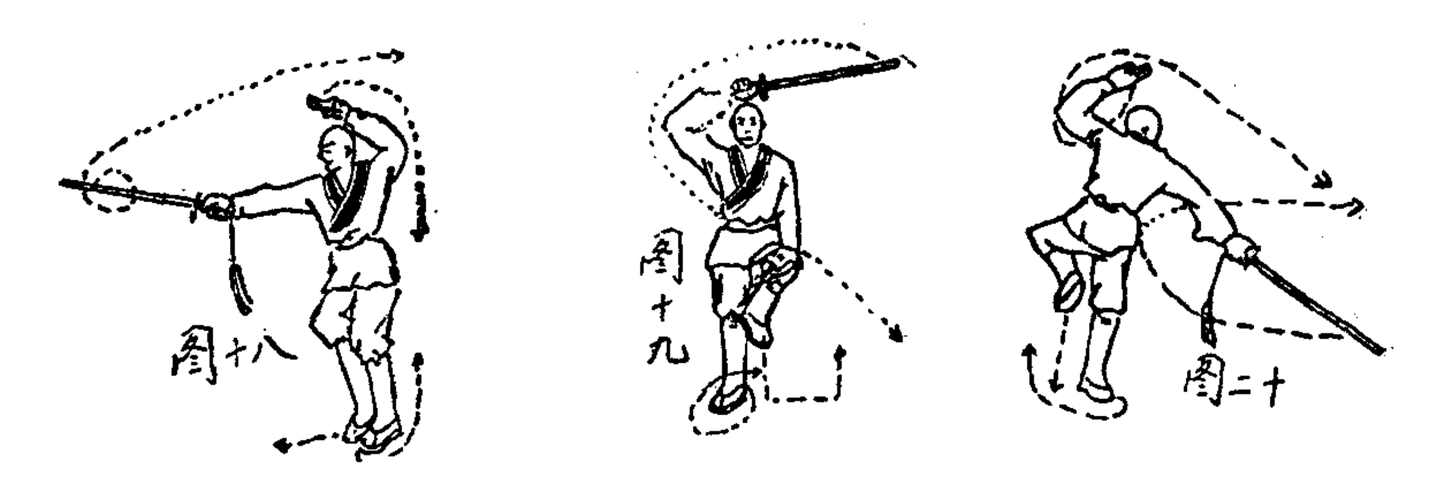
(12)金鷄獨立

上體右轉九十度，收左脚爲丁步，右手持劍向外剪腕，使劍尖由左向上向右，再向下向後向上劃弧，隨身向前平刺，左劍指向右屈肘伸出，上架頭上(圖18)，

上體左轉，抬右脚向左側一步與左脚成八字并立，左腿提膝，右脚立地，右手持劍向上劃弧後上架頭上前方，劍尖向左，左劍指向外向上，劃弧後向前下方屈肘伸出，拇指一側向上，接近左膝蓋上部，目視前方(圖19)。

(13)夜叉探海

左脚落于右脚後外方一步，體左轉一百八十度，右手持劍向下向右後甩劈，左腿提膝，左手向外向上架頭上方，上身向右傾探，形如探水，目視劍尖(圖20)。



(14)回手轉珠

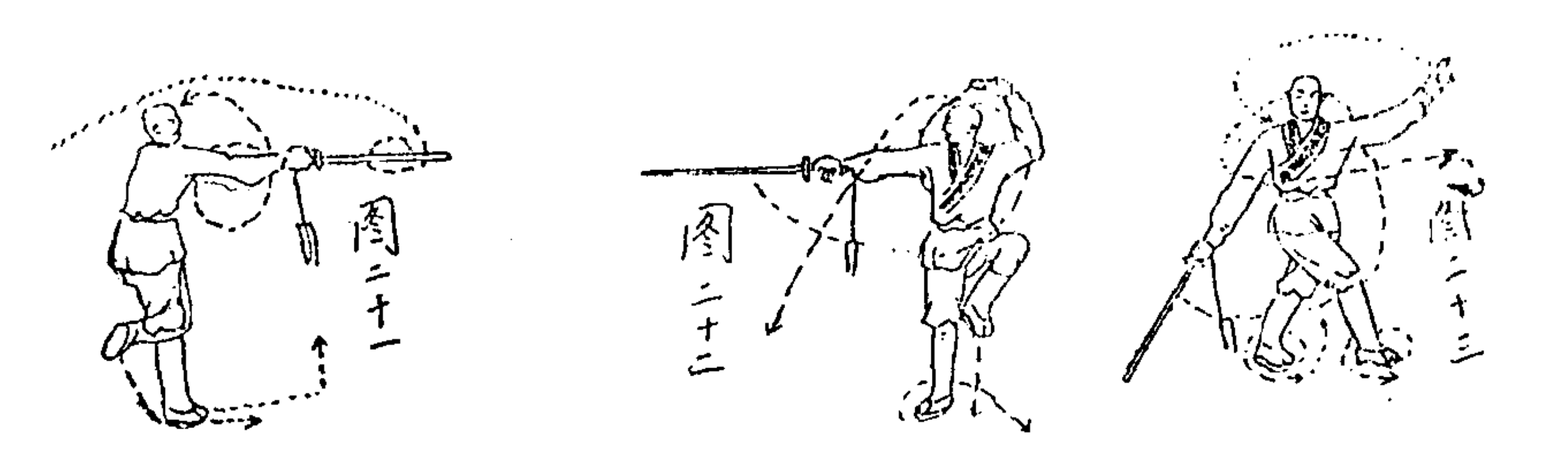
左脚落地，身向右轉九十度，抬右脚隨身提右膝，右手持劍外旋收回，左手劍指向下向前劃弧扶劍向前刺，拇指一側均向上(圖21)。

右脚落左脚前一步，體左轉一百八十度，抬左脚提左膝，右手持劍向前直刺，同時，上身向右傾探，左劍指劃弧後上架頭上，目視劍尖)(圖22)。

(15)鳳凰點頭

左脚落地，右脚向左脚蓋步，成插步(右脚在前)。上體稍向左轉，右手持劍由右向上向右下方點刺，左手劍指向左前方伸出，掌心向下(圖23)。

抬左脚向左側横上，兩脚碾地，體左轉九十度，右脚上一步，劍回胸前向下向右點劍，再抬左步，提膝向後，目視劍尖(圖24)。



(16)王雙找蟲

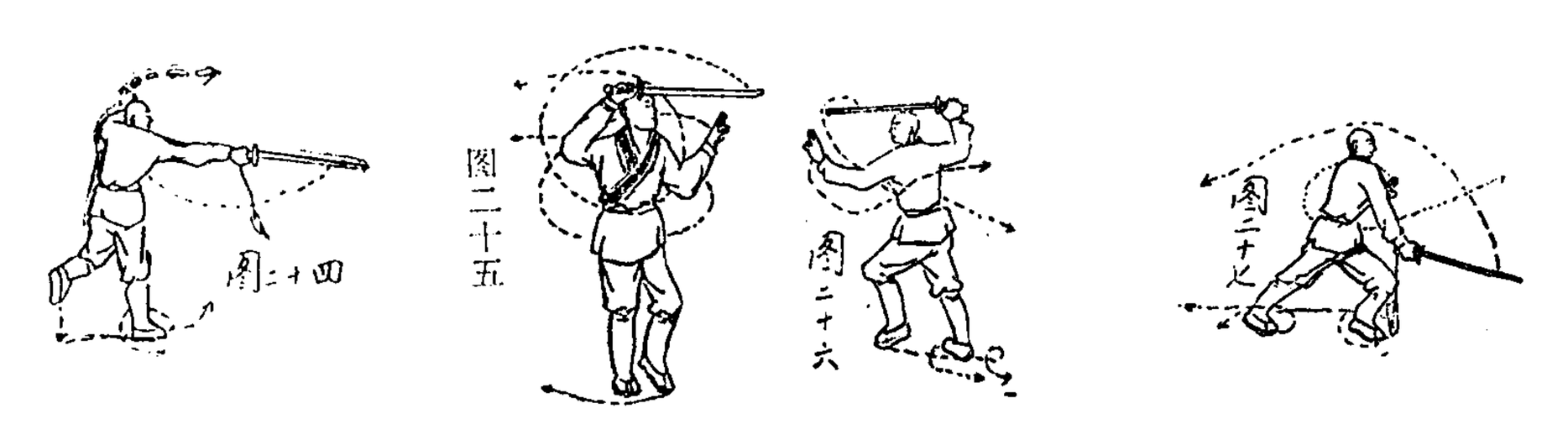
左脚落地(體右轉九十度)，上左脚前爲虛步，右手持劍，同時向左向上撩劍上架于頭上前方，左手劍指向上微屈肘向上，手指近距劍體，兩腿微下蹲，目視前方(圖25)。

(17)撥雲晴天

左脚跟踏實，起雙脚向右跳翻身，體右轉一百八十度，成左弓步，右手持劍隨身由上沿着身體左側右側掄劈後上架頭上，劍尖向前，左劍指向上向右向下劃弧後，隨轉體向前微屈肘伸出，拇指一側向內，目視劍指(圖26)。

(18)劍劈華山

兩脚碾地，身向左轉一百八十度，抬左脚向前上一步，屈膝成左弓步，右劍隨身向前下方刺，左劍指向右屈肘推出，落右肩前，拇指側向裏，目視劍尖(圖27)。



(19)回馬穿妖

抬左脚向後退一步，身向右轉九十度，使兩腿成插步，右手持劍內旋隨身由

前向後挑劍，左劍指由下向內劃弧後工直劈伸出，拇指一側向上劍指向前向上，上體向左傾探，目視劍尖(圖28)。

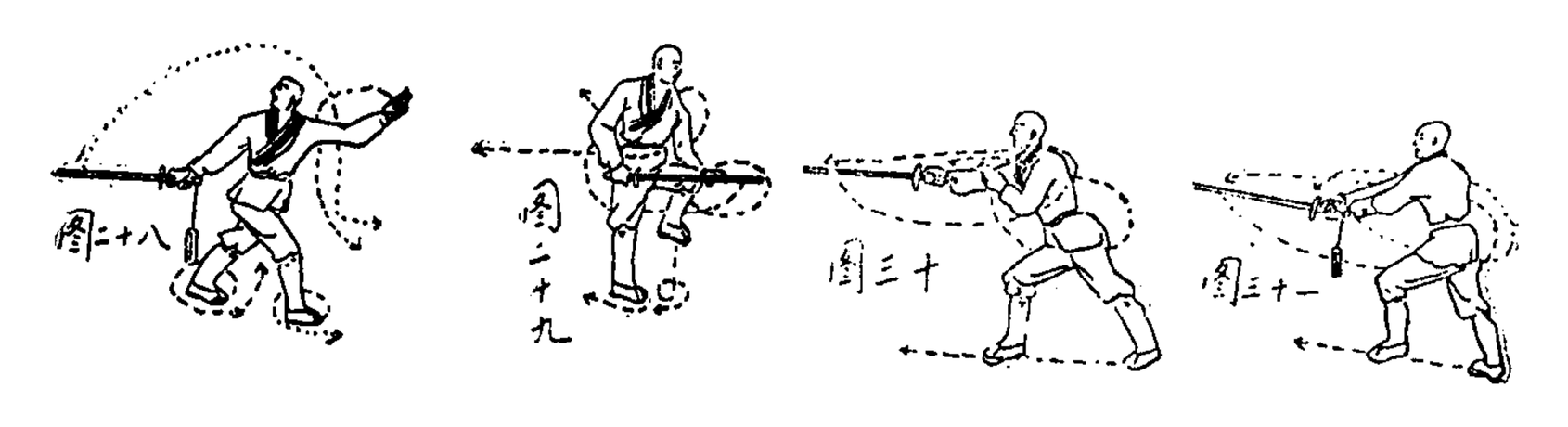
(20)磨劍欲刺

身向左轉九十度，抬左腿提膝，右劍由下向上向前劃弧一圈，然後落左膝蓋上，左劍指由上向下劃半弧，落左膝蓋外側，目視前方(圖29)。

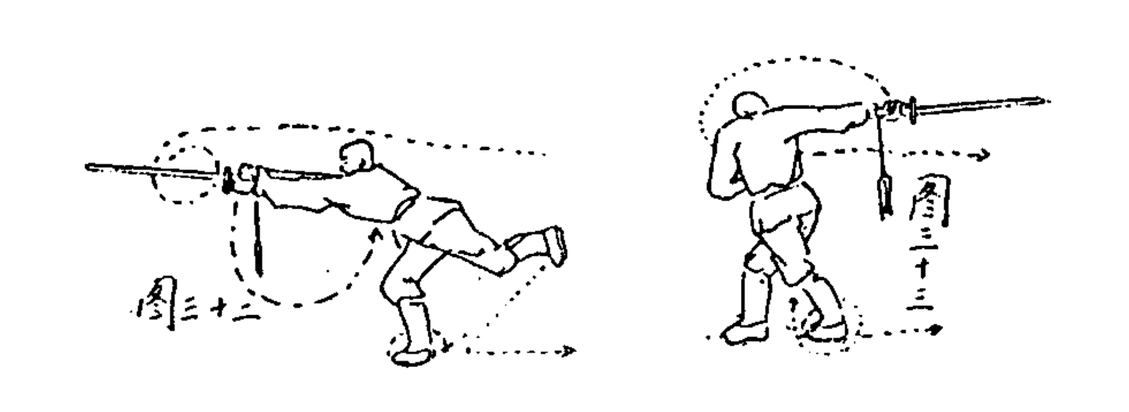
(21)白蛇吐信

上動不停，左脚落地，身向右轉一百八十度，成右弓步，右劍隨身向前平刺，左劍指護胸(圖30)。

左脚上步成弓步，右手持劍仰身雲劍，使劍尖向左向臉上(仰臉)向右劃一半圓後，和左手(劍指向下向左向上劃一立圓)扶持右劍向前平刺(圖31)。



再抬右脚向前上一步，左脚向後蹺起，上身向前仰探，右手持劍外剪腕，左手劍指向下向左向上劃一立圓後，雙手持劍向前方直刺，目視劍尖(圖32)。



(22)回手轉珠

左脚向後落一大步，上體向右轉九十度，使兩腿成插步，右手持劍隨身向後上甩，其高稍過于頭，左劍指屈肘向右護胸，拇指一側向内，目視劍尖(圖33)。

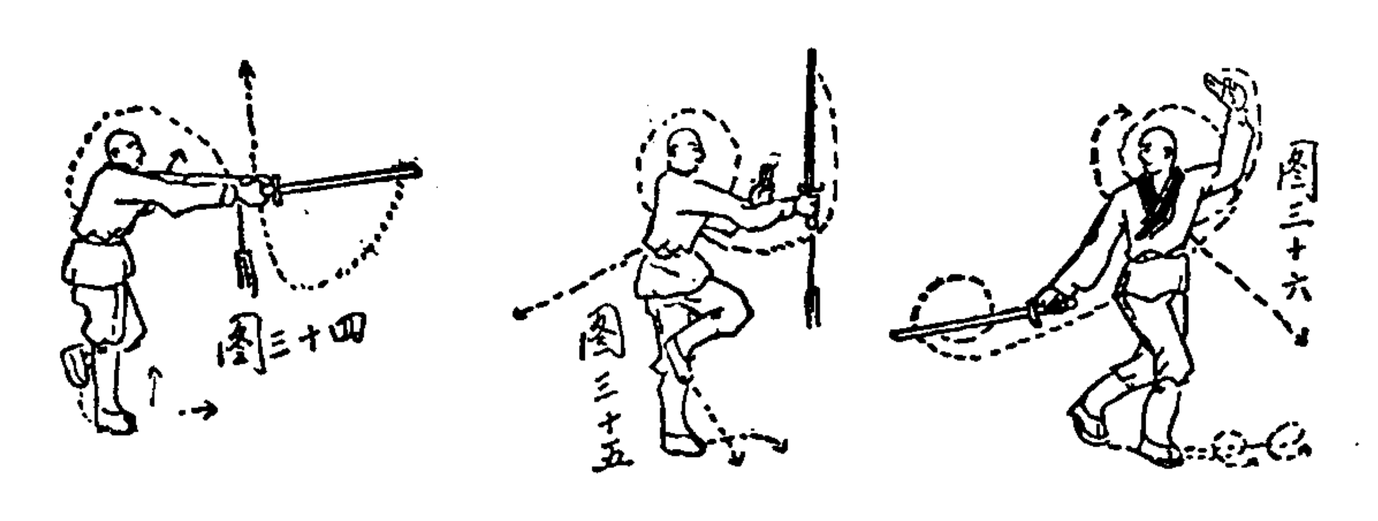
(23)朝天一炷香

身右轉九十度，右脚向前上一步，左腿提膝，右手持劍手腕外旋，使劍尖向上向左向前劃弧，和左手扶持右劍向前直刺(圖34)。

左脚向前落一步，右腿提膝，劍向左撩後回胸前成立劍式向前推出，劍尖向上，劍柄回下，劍體筆直，左劍指向前屈肘護于右前臂，目視劍尖(圖35)。

(24)轉面迎變

右脚落地，左脚向前上半步，上體右轉九十度，成插步，右劍隨身由上向下向上掛劍沿着身體左側後再向右下方掛劍直刺，左劍指由内向外向上劃弧上架頭左側上方，目視劍尖(圖36)。



(25)下海斬妖

右脚向右移一步，體右轉270度，抬左腿提膝，足尖向下，右手持劍手腕外旋，使劍尖向下向左向上劃一立圓再使劍尖隨轉身由後各前掛劍，再回劍，使劍尖向上向左向下劃弧向前下方刺，左劍指由内下方向外向上劃弧後上架頭上左側，目視劍尖(圖37)。

(26)青龍舞劍

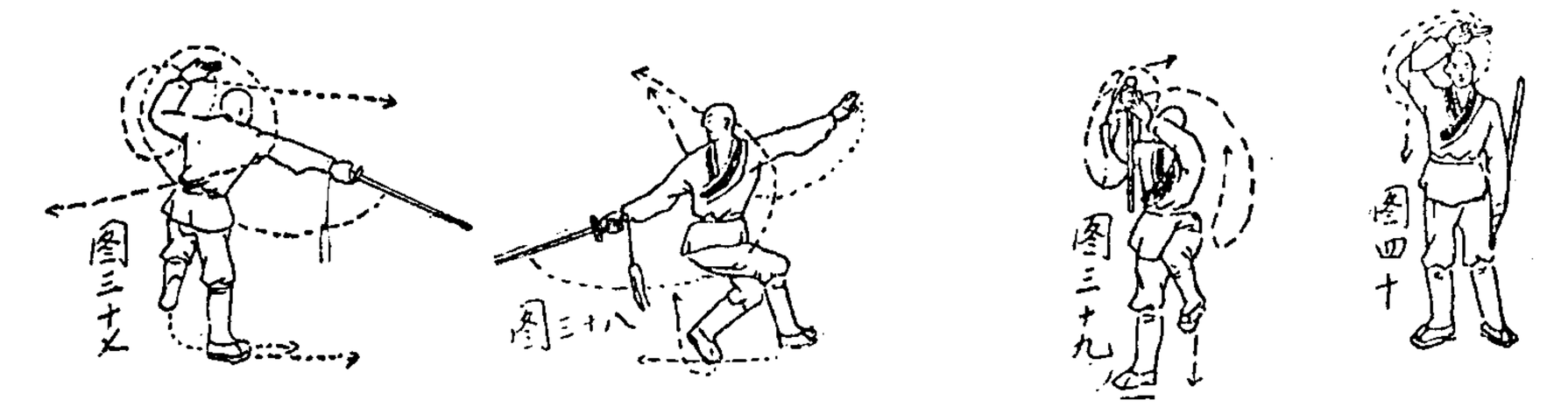
左脚下落于右脚前，右脚向右一步，上身向右轉180度，兩腿全蹲，右手持劍，手腕内旋，沿着身體右側掛劍，再沿身體右側掛劍，劍隨身向右甩刺，左手劍指由内向外向上展出，高與肩平，拇指一側向前，目視劍尖(圖38)。

(27)遮劍

起身，抬右脚向右移一步，體右轉九十度，左腿提膝，右手持劍柄向上向右推出，高過于頭，左手由下向上，接過劍柄(圖39)。

(28)收兵觀陣

左手接劍後，左脚落地，左劍抱于腰左側，劍尖向上，右手變成劍指由下向上向外劃弧後上架頭上前方，目視前方(圖40)。



收勢

右手向下，劍指落于右腰側，貼大腿外側，收左脚與右脚并步，身挺直，目視前方。

八　少林五堂劍

據《少林劍譜》記載:少林寺五祖弘忍禪師在蘄州雙峰寺時，因佛武兼通，尤爲禪學，常開示講經，聽者萬余，當地一座小廟惡僧十分嫉妒，便乘弘忍路經叢林時，竄出來，持劍刺殺弘忍，弘忍雖赤手空拳，但武藝不凡，僅一個回合，便奪了惡僧手中的寶劍，此時，惡僧呼喊一聲，又竄出五六個同流，一齊撲向弘忍，弘忍持劍奮戰，只打得惡僧們屁滚尿流，抱頭鼠竄，從此，弘忍的弟子惠志，便將弘忍孤劍戰敵的劍招、編成了套路，原定名雙峰劍，到了明代，少林寺住持雪居和尚爲紀念弘忍的功德和弘揚其武功，便更名五堂劍、傳于後生、流傳至今。

劍譜曰:

少林五堂劍，五祖弘忍傳。
劍是三尺劍，携帶最方便。

上刺眼咽心，下刺小腹間。
背後刺下肢，起身挑帽劍。
上刺咽喉中刺心，下刺脚面合會陰。
馬戰步戰威力大，要用誘劍來并合。
劍誘圈，圈誘劍，能拿馬上英雄漢。
這口劍，五祖傳，苦練妙用要記全。
三分才力安山門，十分威力破萬關。

預備

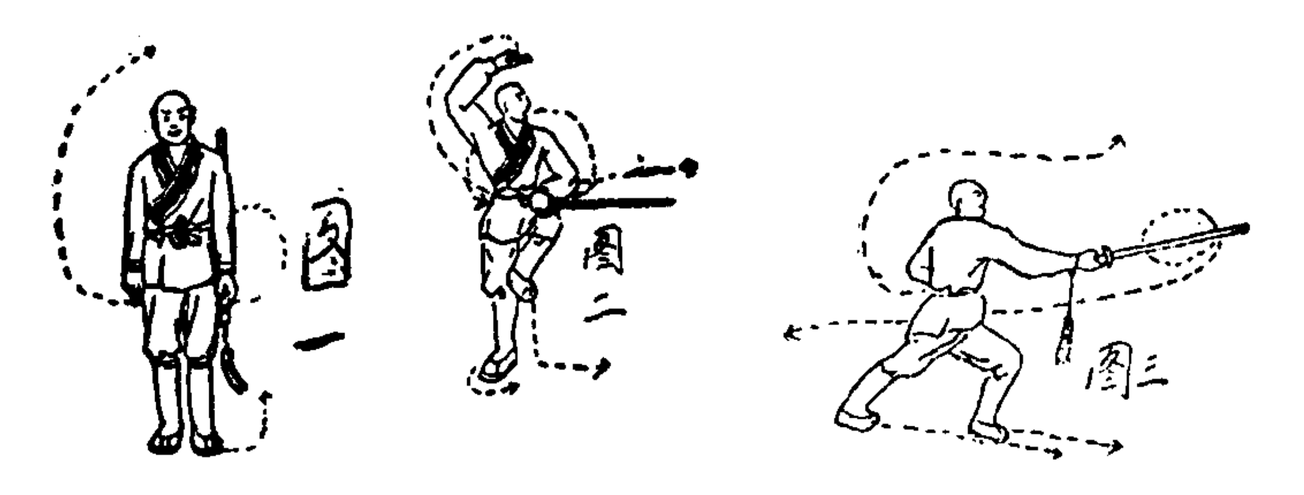
左手持劍，足立八字，目視前方(圖1)。

(1)提膝亮劍

體稍左轉，提左膝，右劍指由内向外向上劃弧上架于頭前方，左手劍向内劃弧，屈肘，竪胸前，劍鋒向左，目視劍尖(圖2)。

(2)弓步刺劍

左脚，向左落一步，體左轉90度成左弓步，右手由上下落，接劍後持劍向前方刺，左劍指護胸，目視劍尖(圖3)。



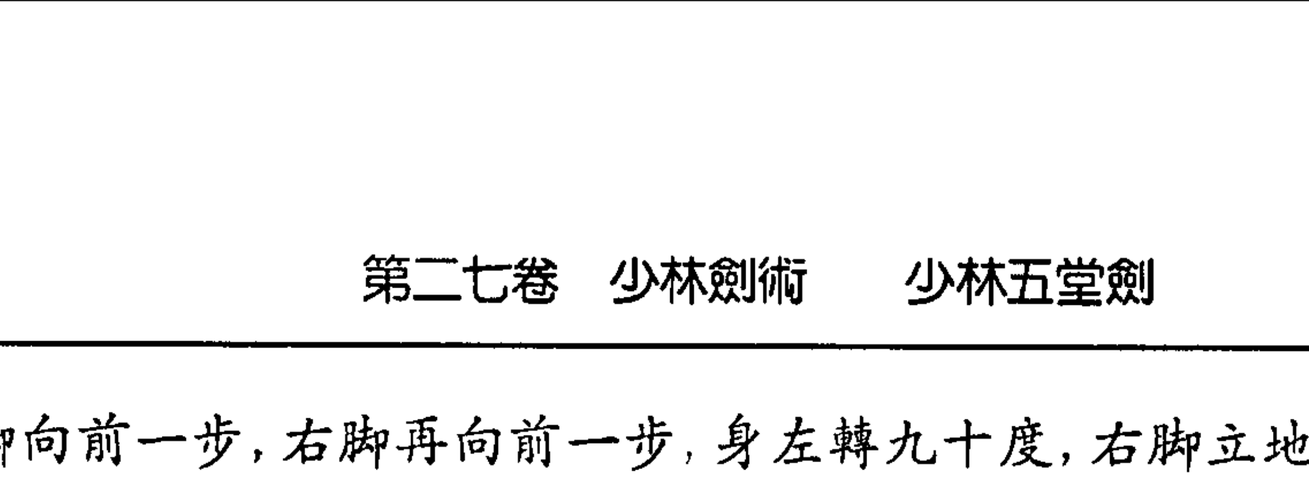
(3)上步反刺　先抬右脚向前上一步，右劍由前向下向左向上掄劍一圈，再上左脚一步，成左弓步，上體右轉，掄劍一圈半，左劍指向前上方推出，掌心向右前，右手持劍由身前向後斜刺，目視劍尖(圖4)。

(4)龍王探水

身向右轉九十度，右脚後倒一步，收左脚爲丁步，右手持劍向前竪直向下探刺，左劍指向前，屈肘護右臂，劍指向上，掌心向右，目視劍尖(圖5)。

(5)提膝插劍

左脚向前一步，右脚再向前一步，身左轉九十度，右脚立地，左腿提膝，左手接劍，屈肘，劍柄插于腰間，劍尖向左，右劍指屈肘上架頭上前方，拇指一側向前，目視劍尖方向(圖6)。



(6)梭標四探

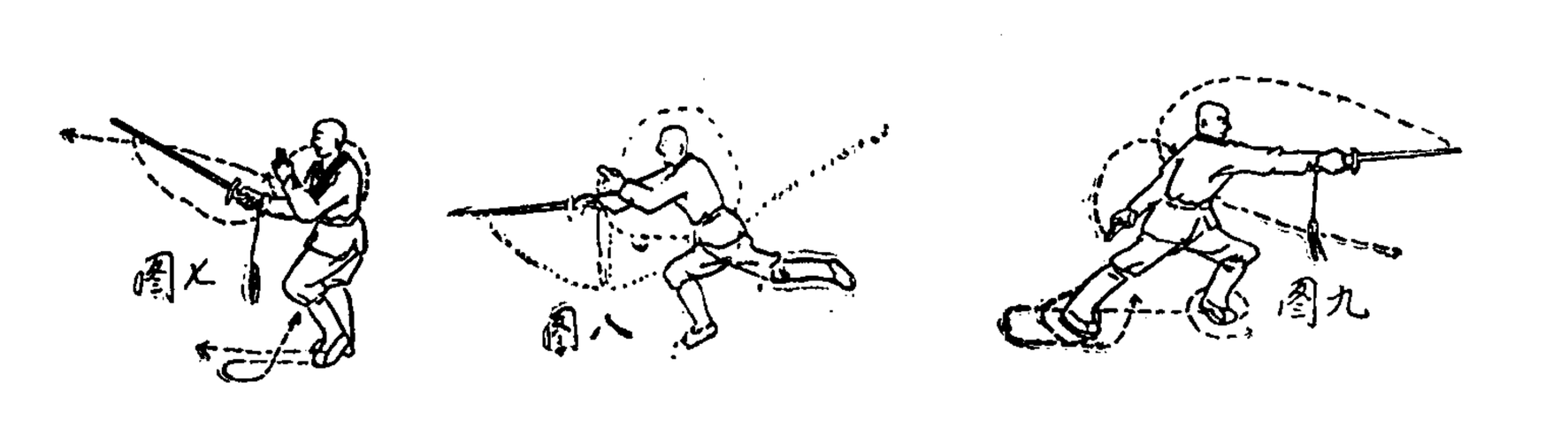
左脚向左落一步，兩脚碾地，身向右轉九十度，上左脚爲丁步(倒步時，右手接劍隨身掄刺)。右劍由後前斜刺，左劍指屈肘護胸，兩腿半蹲，目視劍尖(圖7)。

(7)白蛇吐信

左脚向前上一步，右手持劍外撩抬右脚向前墊一步，右脚落地後向前一步立地，左腿向後提膝，右手持劍向前平刺，左劍指隨身勢扶住右劍柄，上身向前傾探，目視劍尖(圖8)。

(8)燕斜飛

左脚向後落一步，兩脚碾地，身向左轉180度，先抬右脚向前上一步，後抬左脚向前躍一步，使兩腿成左弓步，右手持劍內剪腕後，由後下方向前向上直刺，左劍指向後反臂伸直，上身向前傾探，目視右劍尖(圖9)。



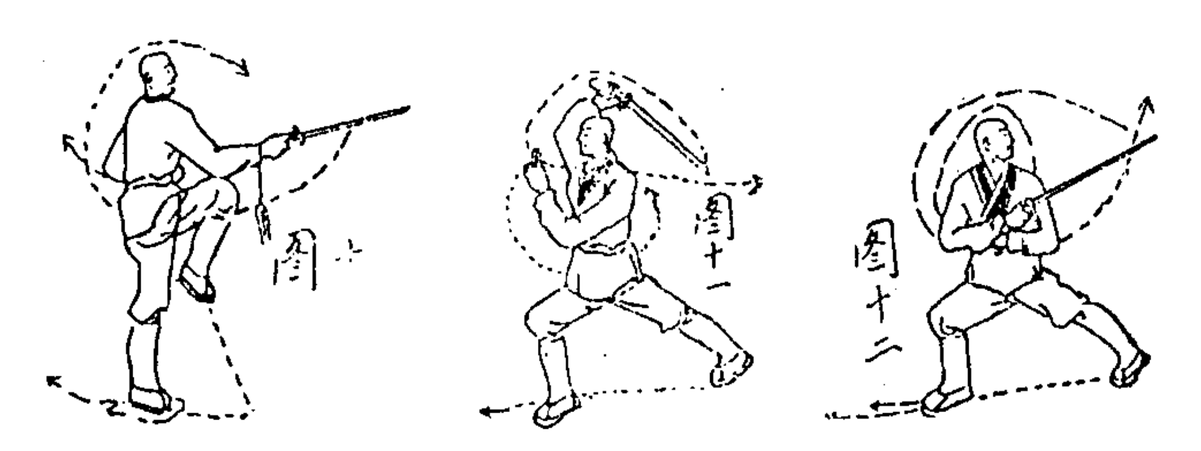
(9)龍馬穿劍

上動不停，右脚向前上一步，抬左腿向前提膝(轉身移步時，劍隨身掛刺)。左劍指由後向上向前，右劍由下掄向前刺，目視劍尖(圖10)。

(10)鳳凰奪窩

左脚不落地，以右脚跟爲軸，身向右轉180度，左脚向前落步成左弓步，劍向上挑刺(圖11)。

再上右步成右弓步，劍向左劈刺(圖12)。



體左轉180度，同時右脚向前上一步，左脚向右腿後插步，兩腿全蹲成歇步，右手持劍，隨身向右撩劍，劍尖向上，左劍指向前屈肘護胸，目視劍尖(圖13)。

(11)跳步劈劍

兩脚起跳，身向右轉一百八十度，成低馬步，兩腿半蹲，右手持劍隨轉體屈臂內剪腕向左前方下劈，左劍指扶劍體，目視左側(圖14)。

(12)猿猴亮劍

起身，兩脚起跳，上體右轉一百八十度，成馬步，先右手持劍使劍尖由左下向右上頭上劃弧(圖15)。

身向右轉九十度，左脚落右脚前一步，再收左脚爲丁步，右手持劍在頭方劍的一，上架頭右側，劍尖横下，左手劍指護扶劍體，兩腿半蹲，目視劍尖(圖16)。

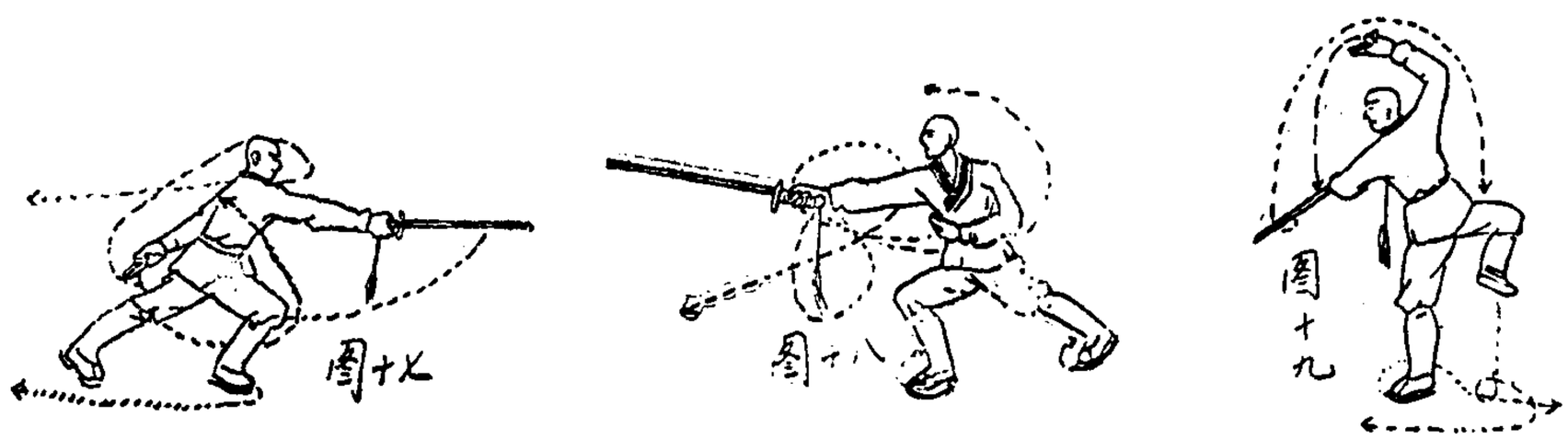
(13)銀龍撲路

左脚跟落地，抬右脚向前上一步，成右弓步，右手持劍使劍尖由頭左側向上向右向下劃弧向前平刺，左劍指向後反上(圖17)。

抬右脚向後退一步，上身右轉九十度，右手持劍向右横刺，上身再右轉九十度，成右弓步，右劍向前平刺，左臂伸直向後甩，目視劍尖(圖18)。

(14)海底撈月

上身左轉一百八十度，同時右手屈臂，左手接劍抬右脚向前跳一步，體向左微轉，左脚落右脚上方一步，再抬右腿提膝，上身向左傾，左手持劍向前下方刺，右劍指上架上前方，目視劍尖(圖19)。



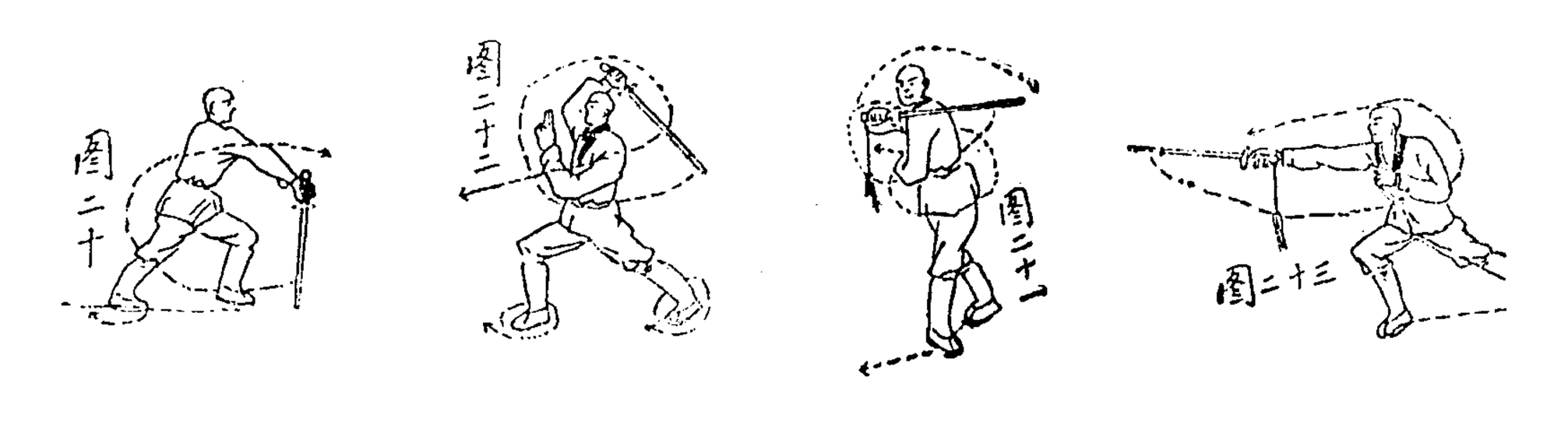
(15)仙人指路

同時身向右轉一百八十度，右手接劍，右脚落地，向右撩劍，兩腿成左弓步(邊退邊掄劍)(圖20)。

抬左脚向右脚右後方上一步，成插步，體右轉一百八十度，再上右脚成右弓步，雲頂劍，右手持劍向後刺(圖21和22)。

以右脚爲軸右轉三百六十度，左脚離地，右脚成右弓步，右手持劍，尖由左向

前向右向後方頂一周，劍向前平刺，左劍指護胸，目視劍尖(圖23)。



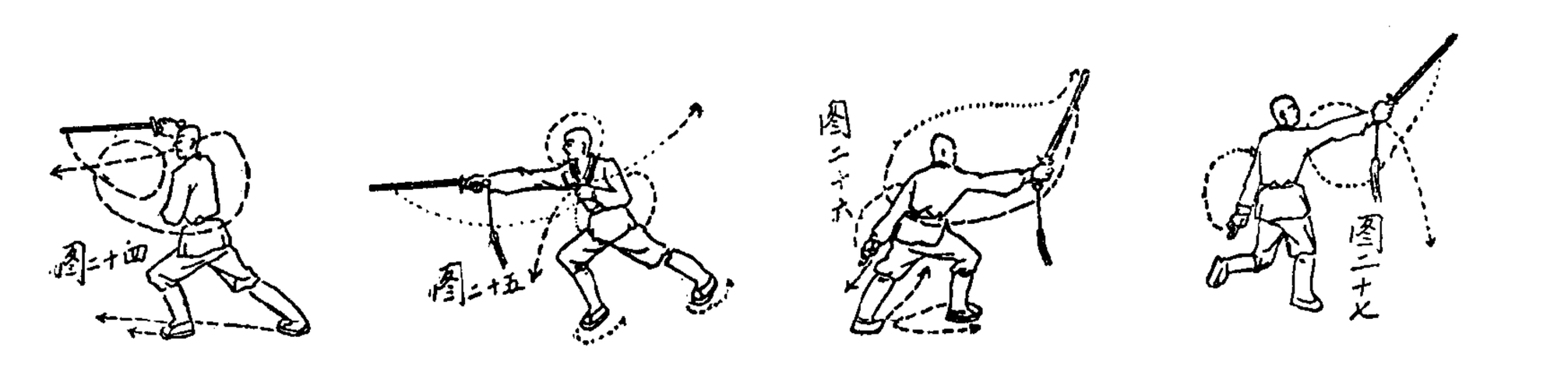
(16)老仙歸山

抬左脚向前上一步，成左弓步，右手持劍隨退步，雲劍，手腕外旋，使劍尖由前向左向後向前繞頭一周，右劍向右上方架劍，劍鋒向前(圖24)。

抬右脚向前上一步，左脚再上一步，再抬右脚上一步，成右弓步，右手持劍做內剪腕和剪腕向前刺(圖25)，

體左轉一百八十度，上右弓步，右手持劍，手腕內旋，手心向下，劍尖轉向前進方向，外剪腕後向前由上往下劈刺，左劍指下垂向後(圖26)，

收右足再上右弓步，然後左腿向後提膝，右手持劍做剪腕動作後，再向前上方刺，目視劍尖(圖27)。

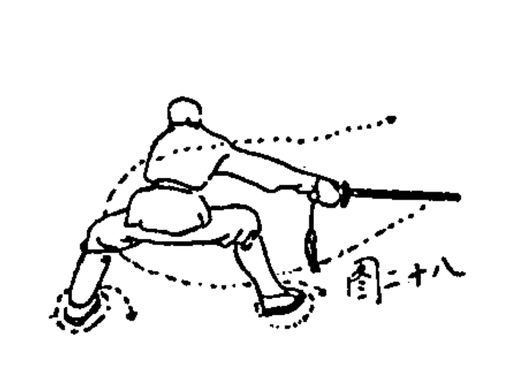


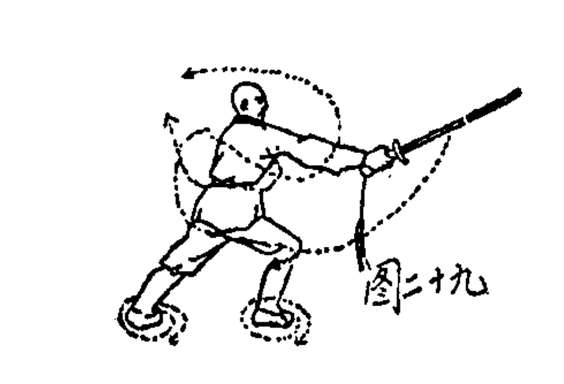
(17)仙人指路

左脚向後落步，使兩腿成低馬步，上身稍左轉45度，右手持劍剪腕後隨身向

右掄劍(圖28)。

起左脚向右轉360度，全身騰空落右弓步，右手持劍，隨身轉體一周後向前斜刺，左劍指護胸，目視右劍尖(圖29)。





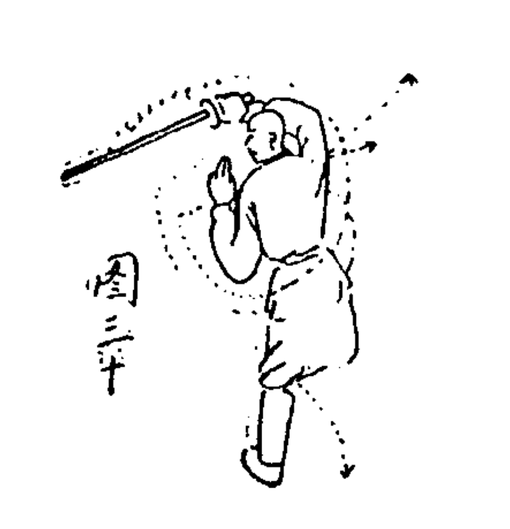
(18)猿猴舞劍

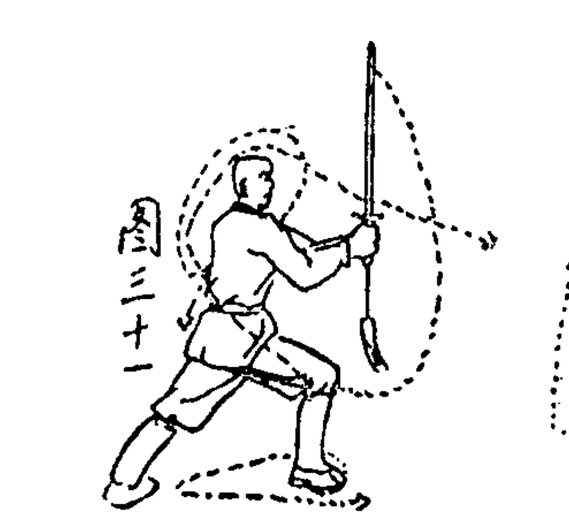
兩脚同時起跳，身向右轉三百六十度，落成右弓步，左脚再向前縱跳一大步，左脚立地，右腿提膝，體左轉九十度，右手持劍，在跳步時劍隨身旋舞，由下向上繞頭，并架于頭上，右側，劍鋒向左，左手劍指屈肘竪于左肩前，拇指一側向右，目視劍尖(圖30)。

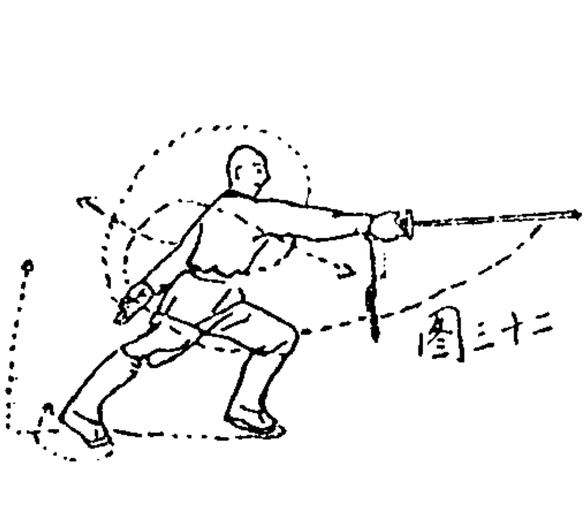
(19)飛雲劍

上動不停，右脚向右落一步，身向右轉九十度，右腿屈膝，左腿蹬直，成右弓步，右手持劍，沿着身體右側掛劍，再沿身體左側掛劍後向前推劍，劍尖向上，劍體筆直，左手劍的指携扶劍柄，目視前方(圖31)。

(20)仙人指路







收右脚再上右弓步，右手持劍先沿着身體右側掛劍，再沿着身體左側掛劍後，向前直刺，左劍指向後垂臂撩，拇指一側向內，目視劍尖(圖32)。

(21)藏劍翻花

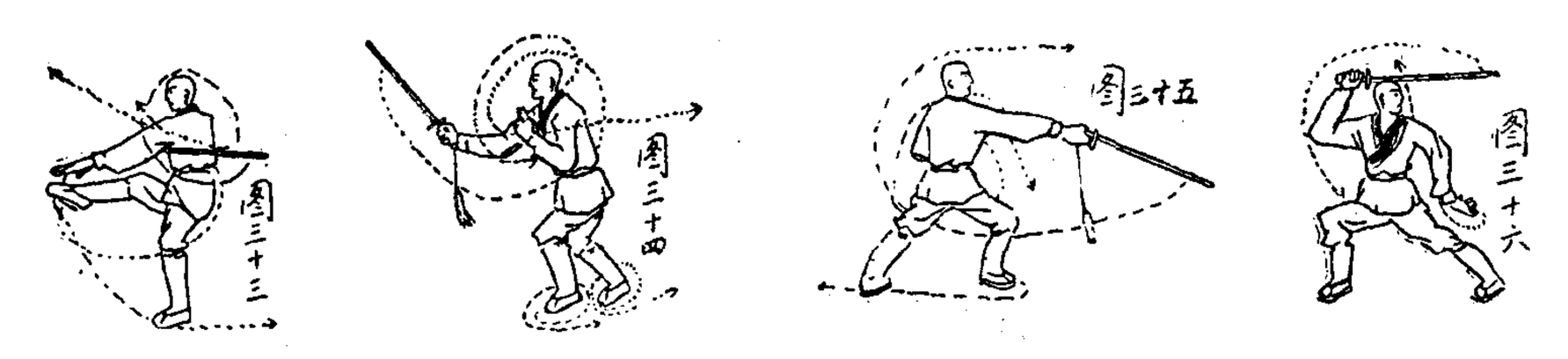
右脚向後一步，身向右轉一百八十度，右手持劍，由下向上向右劃弧插落左腋下，右脚向前向上彈踢脚面繃平，出左手向前向上，拍擊脚面響亮(圖33)，

右脚落地向後移一步，兩腿向下半蹲，右手持劍，從左腋下掏出向上向右掄劈後向前斜推，劍尖向上，目視劍尖(圖34)。

(22)回頭望月

起身，向右跳步，體左轉九十度，右脚在前成右弓步，右劍向前刺(圖35)。

兩足起跳向右轉九十度，成右弓步，右劍上架頭上，劍尖向左，上身右傾，左劍指垂臂向後，目視左側(圖36)。



收勢

收右脚與左脚成并步，左手由下向上繞頭接劍，兩臂下垂，目視前方。

九　少林龍形劍

據《少林劍譜》記載：龍形劍是元代欽名方丈福裕和尚所創編。全套路共有二十四招，其特點是短小精悍、結構緊嚴、攻疾招驟、連環直刺、轉幻如疾風、施招如閃電、勢如蛟龍出海，天馬行空，故定名龍形劍是也。

龍形劍的持法主要以刺、劈、撩、挑、穿、棚、掠爲主，兼走舞花，穿劍環大圈

疾、上步快、躍步遠、踮步緊，使其行如龍騰、火駒奔川、劍技步身緊隨眼力、眼動招之生，眼瞟拔已到，智、技、力、心、意五合皆一體、全身動而即成擒，亦有天兵神將難招架之功也。

劍譜:

少林龍形劍，福裕先師傳。
銀劍旋乾坤，出勢如破關。
身行似長龍，招招如閃電。
掄劈刺回鋒，舞花影不見。
轉身似流星，跳縱如放箭。
百械無敵手，獨有龍形劍。

歌訣:

龍形劍招法，遇敵更勁發。
銀龍把頭抬，出世威天下。
仙人指路明，青龍擺尾巴。
騰雲過東海，老龍縱盤窩。
撥草尋烏蛇，青龍把爪抓。
跳澗百丈遠，舌出卷兵馬。
卧龍藏真機，殺時吞夜叉。
龍尊天王母，風調雨順下。
仙人指路燈，龍彈金爪抓。
回首似放箭，嚇倒萬兵馬。
斬妖凱歌還，回宮笑哈哈。
少林龍形劍，威名震天下。

動作順序:

預備勢，銀龍抬頭，仙人指路，青龍擺尾，青龍過海，老龍盤窩，撥草尋蛇，銀龍探爪，金龍跳澗，卧龍吐舌，仙人指路，回首破腹，銀龍探爪，銀龍鋪路，回首挑

雲，龍展鳳眉，斬足抹項，龍舌卷天，卧龍藏劍，老龍吞妖，龍王拜天，仙人指路，銀龍探爪，回馬飛劍，龍王回宫，收勢。

預備勢:

左手握劍，劍鋒向上。右手握成劍指，拇指一側向内，垂臂，身挺直，足立八字，目視前方(圖1)。

(1)銀龍抬頭

左臂屈肘内旋，右手由下向外向上劃弧，然後回胸前與左手相會接劍。體左轉45度，左腿提膝，右劍向下撩劍，再向上向右劃弧，舉臂架劍，鋒向頭上左前方，同時左手握成劍指，由胸前向下向外向上再向内劃弧，然後屈肘亮指，位于下頷，拇指一側向外，目視左側(圖2)。

(2)仙人指路

左脚下落左側一步，體左轉45度，再抬右脚向前一步，成右弓步，右劍由上向後向下劃弧，然後向前直刺；同時左劍指向外向下往内劃弧，屈肘亮指，位于胸前。目視劍鋒(圖3)。

(3)青龍擺尾

右手持劍手腕外旋，挽花，抬右脚向後退一步，左腿屈膝成左弓步，體稍向右轉，劍隨身勢由前向後甩刺，同時左劍指由胸前抖肘，然後向前上方推出，拇指一側向内，目視劍鋒(圖4)。

圖1

圖2

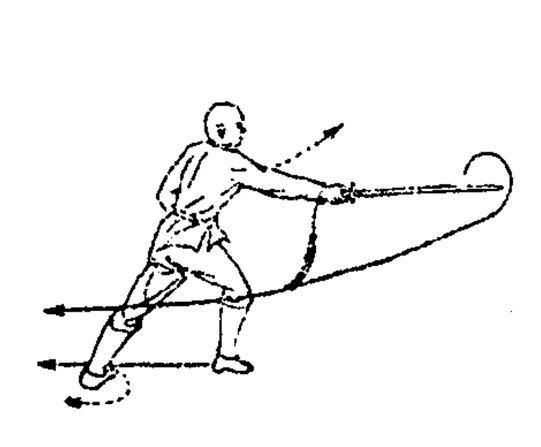


圖3

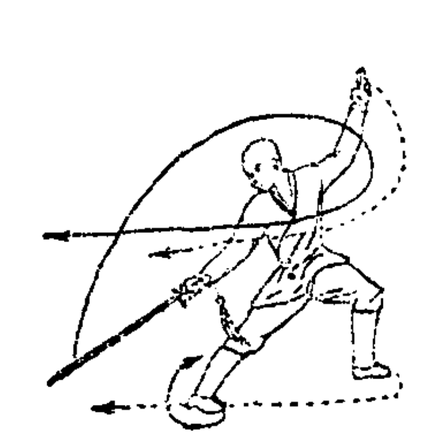


圖4

(4)青龍過海:

右手刺劍内旋，由前向上向左掛劍。兩脚碾地，體右轉90度，抬左脚向前跳一步，右腿向後提膝，雙手推劍向前猛刺，左劍指下落由後向前劃弧至右手腕處，上身盡量向前伸伏。目視劍鋒(圖5)。

(5)老龍盤窩

上動不停，右脚不落地，抬左脚向前墊一步，右脚落左脚前，同時右手持劍外剪腕，抬左脚向前上一步，體左轉90度，兩腿全蹲成半歇步，劍向右側前方直刺，體向左微轉，劍指由胸前向左方甩出，拇指一側向前，目視劍鋒(圖6)。

(6)撥草尋蛇

起身，左脚不動，抬右脚移于左脚前半步，體向右半轉；同時右手持劍挽蓮花，甩鋒向下，左脚變爲丁步，左劍指由外向内屈肘亮指。目視前方(圖7)。

(7)銀龍探爪

左脚踏實，右手持劍挽逆花，兩脚碾地，體右轉90度。左腿提膝，右手持劍由左向右上方撩。然後向右前方微向下刺；同時劍指由胸前向外向上劃弧。然後向上屈肘上架頭左側上方，拇指一側向内，上體向右側傾探。目視劍鋒(圖8)。

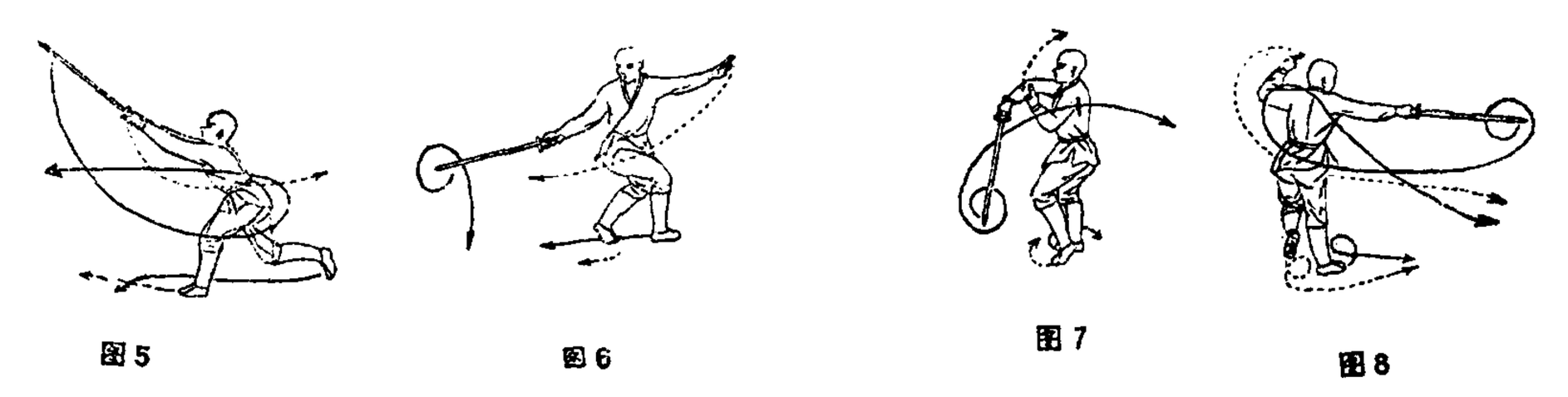


圖5　圖6　圖7　圖8

(8)金龍跳澗

左脚落地，右手持劍挽花，抬右脚向左翻身跳起，體右轉180度，同時掄劍，左脚落右脚左側一步，兩腿屈膝成馬步。右手持劍由上方向胸前下方劈，劍鋒向左，目視前方(圖9)。

(9)卧龍吐舌

起身，右手持劍挽逆花，兩脚碾地，體右轉90度，劍向右後方撩。然後由後繞頭上向前上方刺；同時抬左脚向前上半步，成丁字步，左劍指隨身勢向前屈肘亮指，拇指一側向内。目視劍鋒(圖10)。

(10)仙人指路

左脚落右脚前一步，右手持劍挽逆花，右脚向前上一步，成右弓步，持劍順挽花，再由後向前直刺，左手隨身向右屈肘亮指，拇指一側向上。目視劍鋒(圖11)。

(11)回首破腹

兩脚不動，右手持劍順挽花，再逆挽花，然後劍隨上體左轉90度，劍由右前方回鋒向前下方斜刺;斜指隨身勢向内抖腕後，向左後方甩，拇指一側向後。目視左側(圖12)。

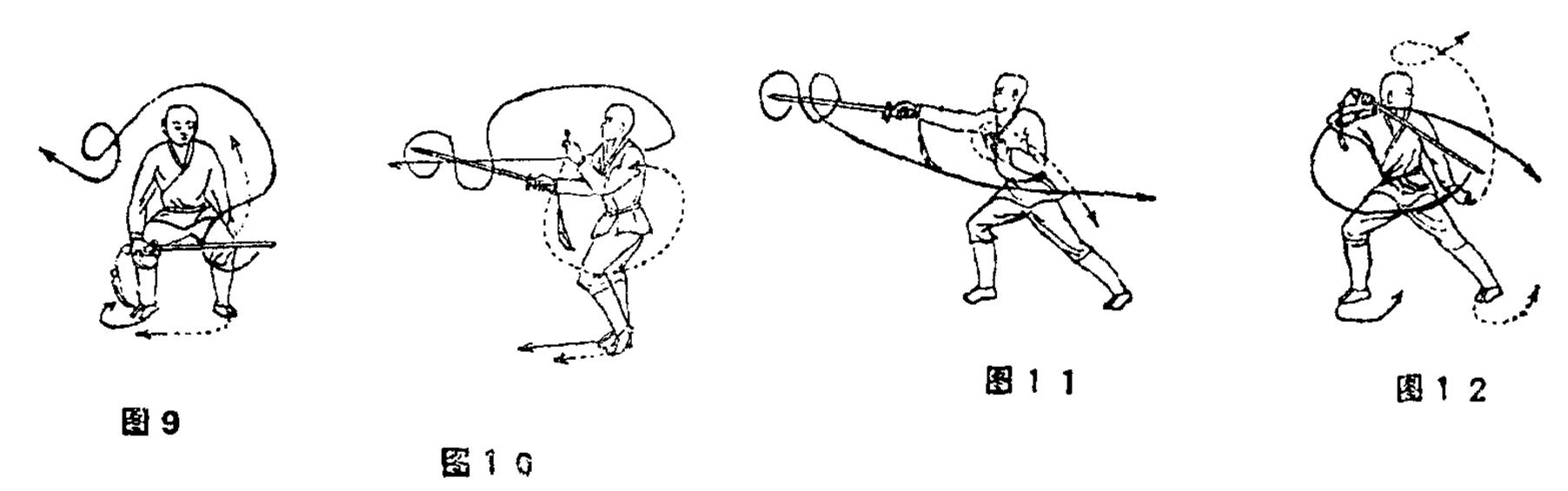


圖9　圖10　圖11　圖12

(12)銀龍探爪

右脚向左跳一步，體左轉180度，右手持劍向右掄劍;同時左腿提膝，收劍抖腕再向前下方刺。左劍指隨身勢向外向上劃弧，然後上架頭上左後方，目視劍鋒(圖13)。

(13)一龍鋪路

左脚落于右脚外側一步，體左轉90度，兩脚成馬步，右手持劍由前方向左繞頭上後方掄劈(圖14)。

上動不停，體左轉90度，右脚向前方一步，成右弓步。右手持劍由背後向左劃弧向前方直刺，左手劍指隨身向前屈肘伸出，落于右肘内側上部。拇指一側向

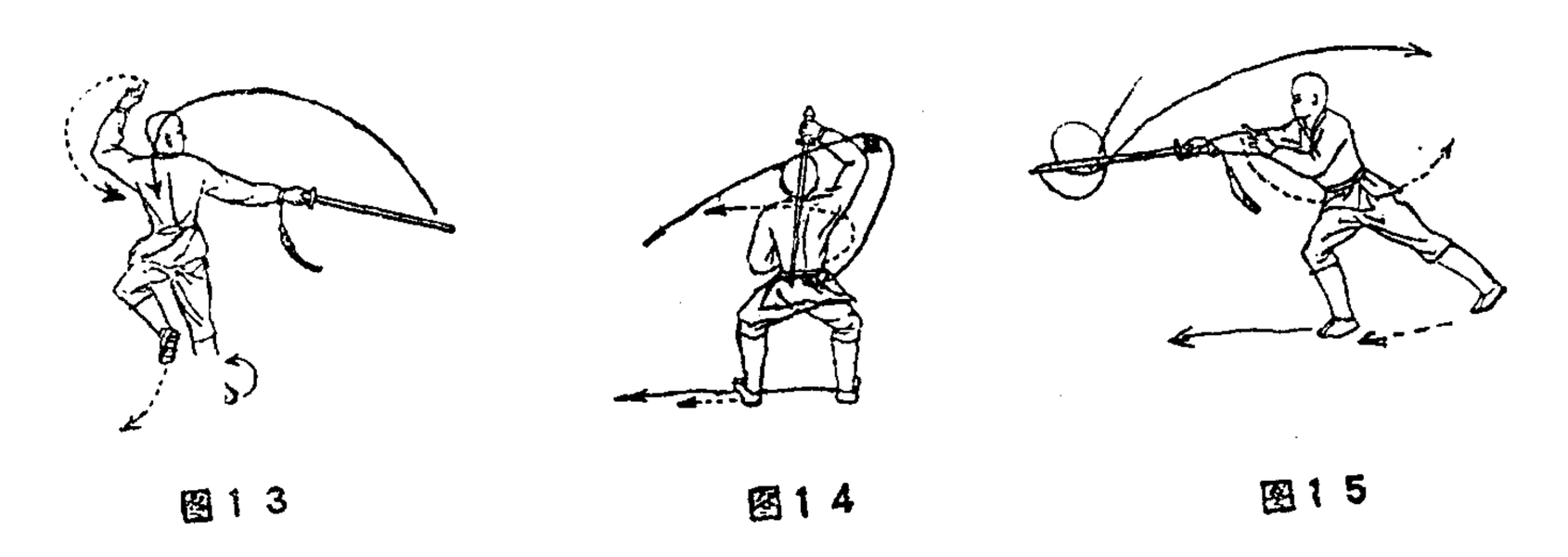


圖13　圖14　圖15

外，上體稍向前傾探。目視劍鋒(圖15)。

(14)回首挑雲

兩脚向前跳一步，使兩腿成右弓步，同時，右手持劍順挽花，由右向左鋒繞頭上向左架刺，劍鋒向左，左劍指隨身勢由右向左甩擊，拇指一側向下。目視劍鋒(圖16)。

(15)龍展鳳眉

右手持劍由上下撩，再挽花。上體右轉，同時抬左脚向前墊一步。右腿微微提膝，劍向前刺。左劍指隨身向外向上劃弧，上架頭上前方。拇指一側向下，目視劍鋒(圖17)。

(16)斬足抹頂

右脚落左脚前一步，再抬左脚移于右脚後外側一步，兩腿成插步。右手持劍挽大逆花，由左向右下方斬去。左劍指向上屈肘亮指，目視劍鋒(圖18)。

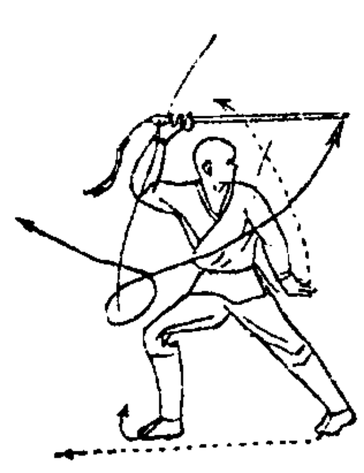


圖16

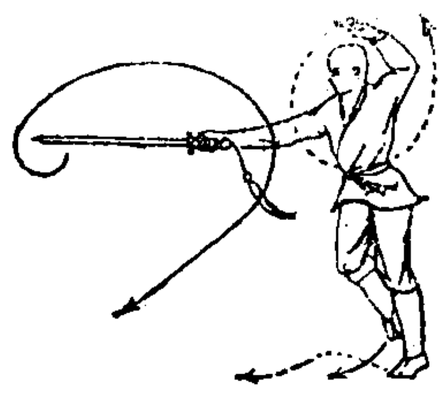


圖17

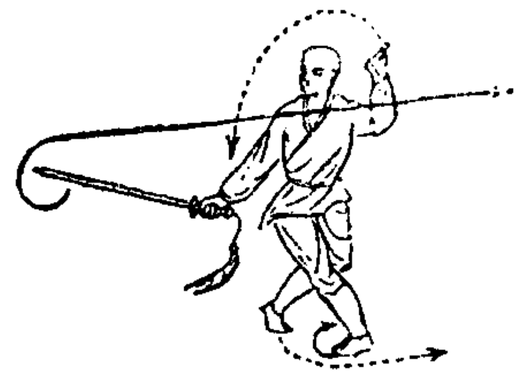


圖18

上動不停，右手持劍順挽花，抬左脚移于右脚上方一步，體左轉，成左弓步;同時掄劍，向前外方抹，左劍指向內隨身抖肘後向下甩出，拇指一側向下，目視劍鋒(圖19)。

(17)龍舌卷天

兩脚不動，右手持劍，手腕內旋，使劍尖向前下掛刺(圖20)。

上動不停，左脚後退一步，體左轉90度;右脚移于左脚外側一步，兩腿成插步，劍挽逆花，同時右手持劍順掄劍;然後向左後方撩劍。劍鋒向右(圖21)。

(18)卧龍藏劍

左脚向前踮跳一步，右脚落左脚前，體左轉90度，成右弓步;同時右手持劍挽

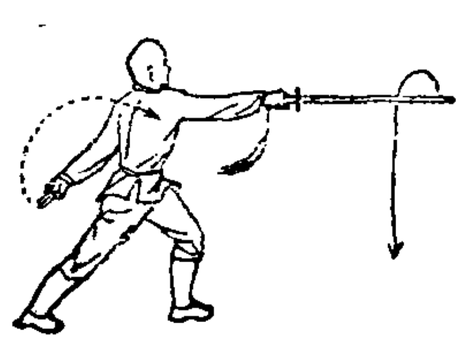


圖19

圖20

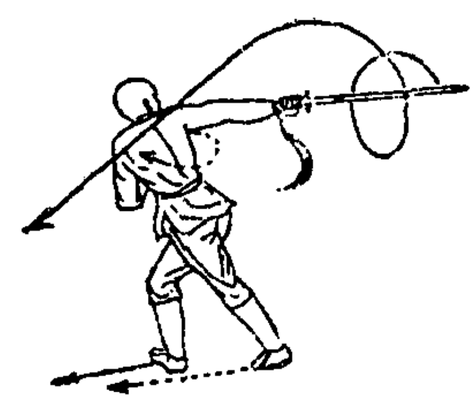


圖21

花，向前刺劍，左劍指隨身勢屈肘于胸前亮指，拇指一側向內(圖22)。

上動不停，右脚後退半步，成右虛步，右手持劍挽花後，束身收劍，兩腿半蹲。目視劍鋒(圖23)。

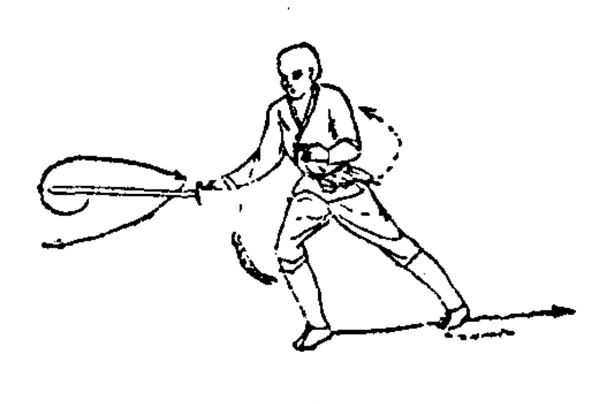


圖22

圖23

(19)蛟龍吞妖

右脚踏實，左脚後退一步，體左轉90度，兩腿屈膝成馬步，右手持劍由右側先逆挽花，再順挽花，然後向胸前下方橫劈，劍指由外向內向下扶持劍體，劍鋒向左，目視左側(圖24)。

上動不停，起身，體左轉90度，右手持劍挽逆花，抬右脚向前跳一步，右脚立地，左腿提膝，向後翹起，右手持劍向前下方斜刺；同時左劍指由胸前向外向上劃弧，然後上架頭上前方，拇指一側向內，上體向前伏探。目視劍鋒(圖25)。

(20)龍王拜天

左脚下落于右脚後一步，兩脚不動，體右轉135度，兩腿成插步；同時右手持

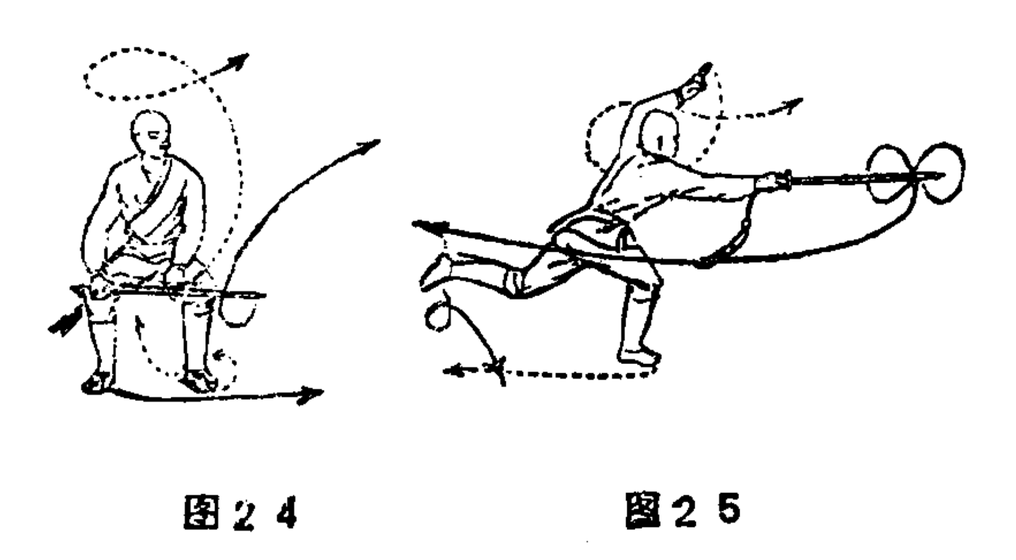


图24　　图25

劍挽順花，再挽逆花，然後向右側下方劈，劍指向左上方甩出，拇一側向前。目視劍鋒(圖26)。

上動不停，右脚向後退一步，右脚立地，左腿提膝;同時右手持劍挽逆花，再挽順花，上架頭上前方，劍鋒前方，劍鋒向左，左劍指由胸前向外向上劃弧，然後向上扶持劍體。目視前方(圖27)。

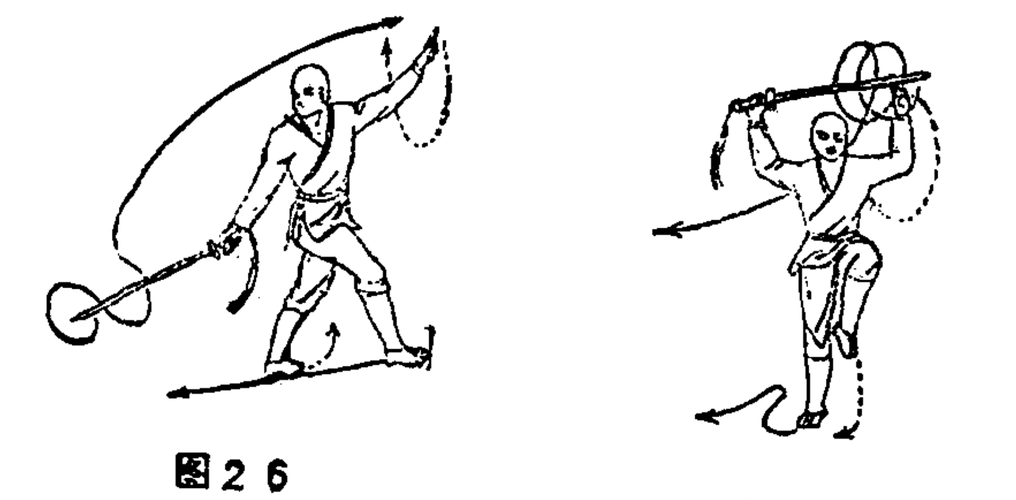


图26　　图27

(21)仙人指路

左脚落地，向右一步，體右轉90度，使腿成右弓步，右手持劍順挽花，逆挽花，劍向前直刺，左劍指隨身勢由左向外向上向內劃弧，然後向前屈肘亮指，拇指一側向內。目視劍鋒(圖28)。

(22)銀龍探爪

兩脚不動，右劍回鋒由前向右向後繞頭劃一圈(圖29)。

左脚向前跳一步，右脚落左脚前立地，左腿提膝。右手持劍向前直刺，左劍指

隨身由胸前向外向上劃弧，然後上架頭左側上方，拇指一側向前。目視劍鋒(圖30)。

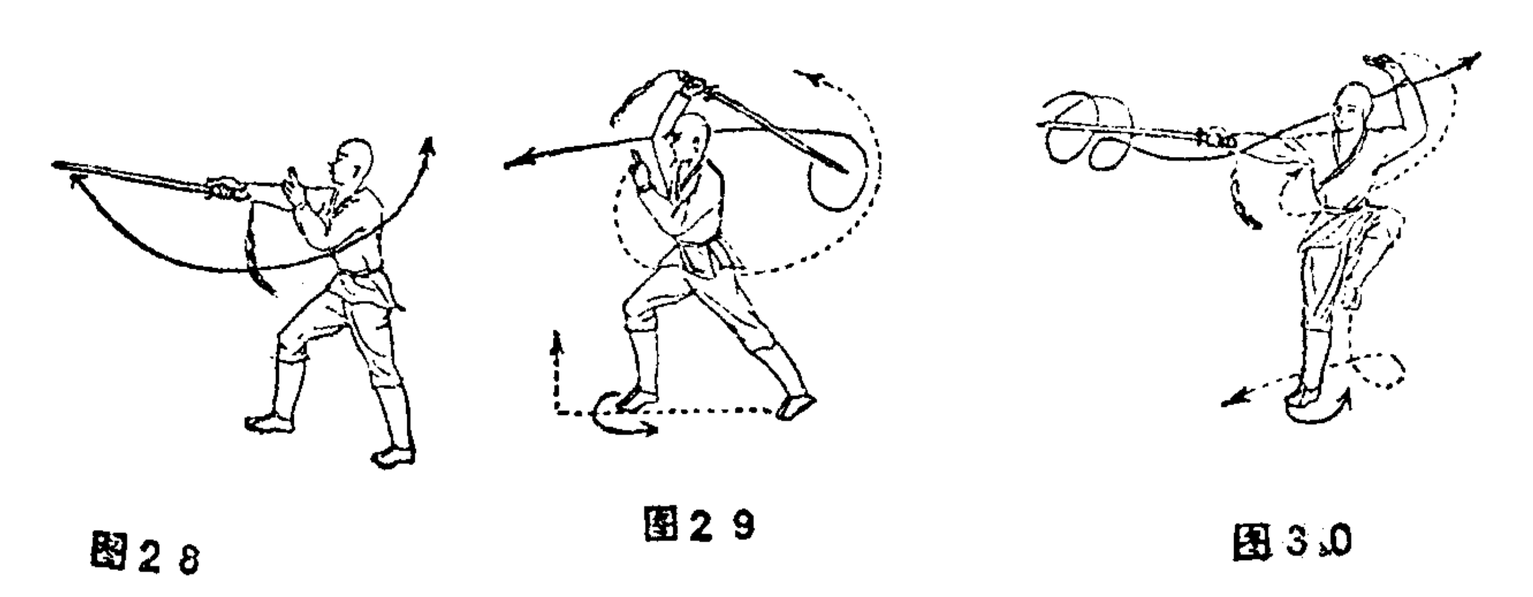


圖28　圖29　圖30

(23)回馬飛劍

左脚落右脚後一步，體右轉90度，右手持劍逆花，抬左脚向前上一步，順挽花。抬左脚移于右脚後外側一步，兩腿成插步，逆挽花向右側劈劍。左劍指隨向身上屈肘，竪胸前，拇指一側向右;同時體稍右轉。目視劍鋒(圖31)。

(24)龍王回宮

右脚向右移一步。右手持劍回鋒左劈，然後向上架劍左刺，劍鋒向左。左手由外向上，抓住劍把(圖32)。

上動不停，右脚向左跳步，體左轉180度，左脚落右脚左側一步，兩腿成馬步，右手握成劍指由胸前向外向上劃弧後上架頭上前方，拇指一側向下。目視左側(圖33)。

圖32　圖33　圖31

收勢

兩臂同時向內向外向下劃弧，分落兩大腿外側，垂臂，同時收右脚與左脚成八字并立。劍握背後，便鋒向上，身胸挺直。目視前方。

十　少林五法劍

五法劍以五形拳之法勢而舞劍，神氣、手法、眼法、身法、步法與五形拳大同小異。

五法劍全部是單練法，每勢均分左右，四六步(三體勢)握劍較多(圖1)，重心爲前四分後六分。左腿在前爲左四六步握劍;右腿在前爲右四六步握劍。

1　動作名稱

劈砍劍　1.預備勢　2.劈劍左起勢　3.劈劍右落勢　4.劈劍右起勢　5.劈劍左落勢　6.劈劍回身勢　7.收勢

鑽刺劍　1.預備　2.右鑽劍　3.鑽劍右落勢　4.左鑽劍　5.鑽劍左落勢　6.鑽劍回身勢　7.收勢

崩點劍　1.預備勢　2.左崩劍　3.右崩劍　4.左崩劍　5.右崩劍　6.崩劍回身勢　7.收勢

炮格劍　1.預備勢　2.左炮劍　3.右炮劍　4.左炮劍　5.右炮劍　6.炮劍回身勢　7.收勢

橫斬劍　1.預備勢　2.左橫劍　3.右橫劍　4.左橫劍　5.右橫劍　6.橫劍回身勢　7.收勢

2　動作説明

劈砍劍(面向南方)

劈劍向左勾掛時，右脚向左前方(東方)邁落;劈劍向右勾掛時，左脚向右脚前面

落。邁步時，脚跟領先着地，落步後十趾抓地要穩，出入以腰爲主宰，眼、劍、足隨着前去，不貪不歉，不即不離。劍劈落時用全身之力，勢猛烈，最難防守(圖1)。

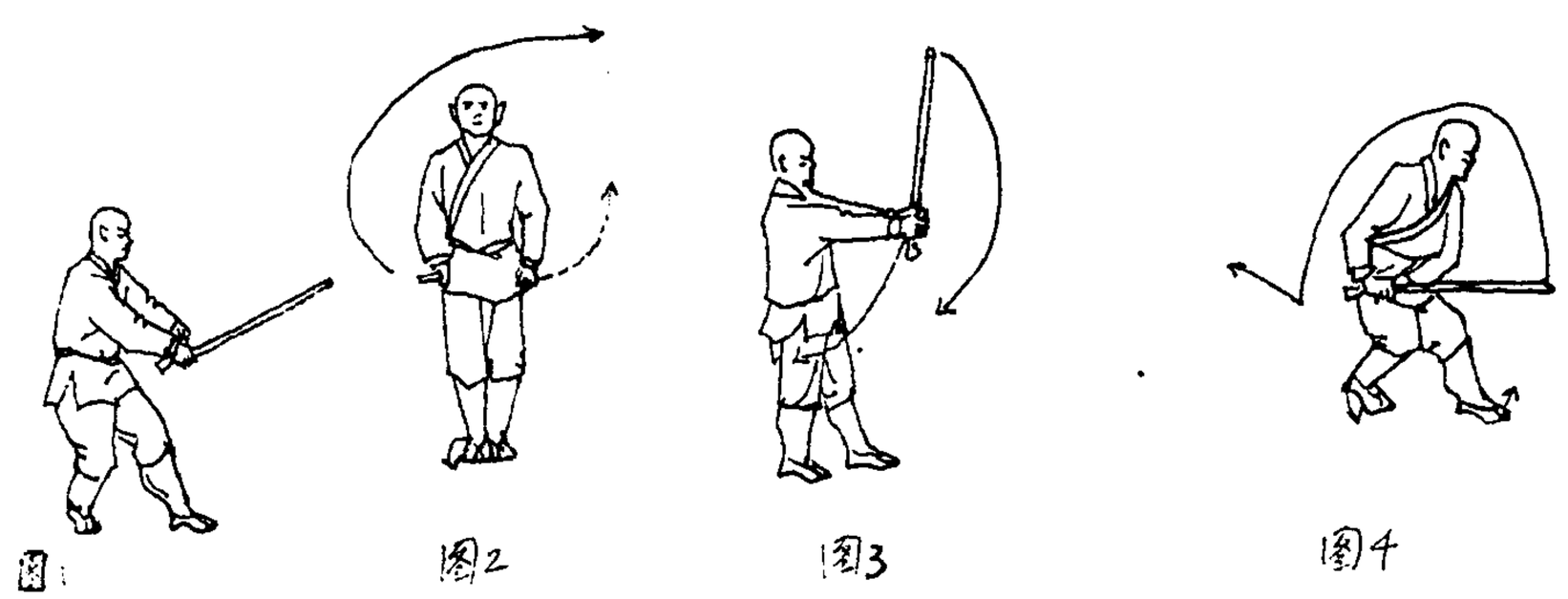
(1)預備勢

①面向南方，身體直立，頭要端正上頂，肩松肘墜，眼平舌卷，氣沉丹田。右手握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前，劍刃與地面平行;左手劍指停于胯左側，指尖向前，手心向下(圖2)。

要點:周身放松，稍微含胸，兩臂向外微屈肘成弧形，立身中正，不可前俯後仰，左斜後歪。

②虛步下壓劍:上勢不動，調整呼吸兩次後，以左脚跟、右脚掌爲軸，身體向左轉90度，重心在右腿。轉體同時，右手全握劍，與左手劍指向兩側劃弧至兩臂側平舉，再向體前劃弧，停于胸前，兩臂微屈略低于肩，劍尖向上，劍刃向前;左手劍指扶于右手腕上，手心向下。目視劍身(圖3)。

接上動作，右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移，成左虛步。右手握劍，小臂内旋下壓，使劍向右下劃弧，屈肘停于胯右側，劍尖向前稍高于劍柄，手心斜向下方;左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右後，手心向下。目視前方(圖4)。



要點:精神集中，以腰帶領周身一齊轉動，重心下降要與劍下壓的動作同時進行。

(2)劈劍左起勢

①左勾劍:左脚尖外展45度，體向左轉，兩腿交叉重心下降，成左蛇盤步，右手全握劍，以劍尖領先向左上，再向下劃弧，當劍身貼近左腿外側時，用朝向虎口一側的劍刃從下向後、向上勾起、着力點在劍刃。右臂屈肘亮腕，勢如抄物;左手劍指扶在右手腕處隨之而動。眼隨劍行，目視劍尖(圖5)。

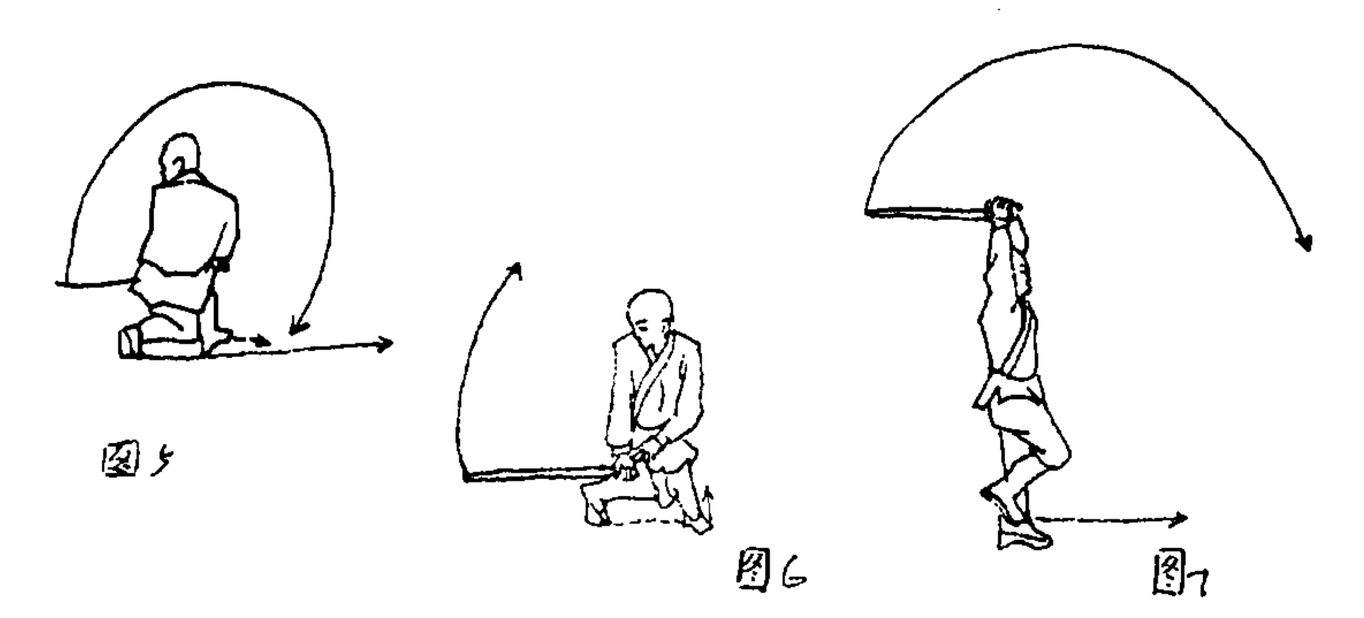
要點:轉身時要含胸,重心下降,右臂提起的同時左手護劍柄。

②右掛劍:重心升起左脚向右墊半步,右脚向右横跨一步,體向右後轉,重心下降,兩腿交叉成右蛇盤步。在右脚向右横跨轉體的同時,右手壓握劍與左手劍指一齊使劍由左向右上,再向右腿外側,用力向下、向後、向上抄起,着力點在劍刃。目視劍尖(圖6)。

要點:右掛劍與墊步一致,抬脚不能過高,以離地不過二寸者爲佳。

③上舉劍:上勢不停,身體起來向左轉。右手握劍與左手劍指一齊使劍由後向上舉至頭頂上方成雙手握劍,劍尖向後(立劍准備向前劈出)。左脚上半步,右脚提起放置于左小腿内側。左腿支撑,目視前方(圖7)。

要點:右脚抬起不能超過膝蓋,脚尖斜指地面,身體要正直。



(3)劈劍右落勢

右脚向前邁一大步,左脚跟進半步屈膝半蹲成右四六步。同時,兩手握劍一齊用力使劍向前劈。劍尖向前,稍高于劍柄,與肩同高。目視劍尖(圖8)。

要點:劍下劈時要與脚落地協調一致,當右脚向前邁步時,左脚要用力向前蹬送,身體不可上起,步勢要平穩。

(4)劈劍右起勢

①右勾劍:接上勢。以右脚跟、左脚掌爲軸,身體向右轉90度,兩腿交叉,重心下降,成右蛇盤步。右手握劍與左手劍指一齊,使劍刃貼近右腿外側,用朝向虎口一側的劍刃向下、向後再向上勾起,屈肘屈膝,抛如抄物。眼隨劍行,目視劍尖(圖9)。

②左掛劍:重心上升,右脚向左墊半步,左脚向左跨一步。體向左轉180度,兩腿交叉,重心下降,成左蛇盤步。跨步轉體的同時,右手握劍與左手劍指一齊使劍

經左腿外側用力向下、向後、向上抄起，着力點在劍刃。目視左下方(圖10)。

要點:身體轉動與劍的勾掛與墊步應同時進行，松肩肘墜。

图8

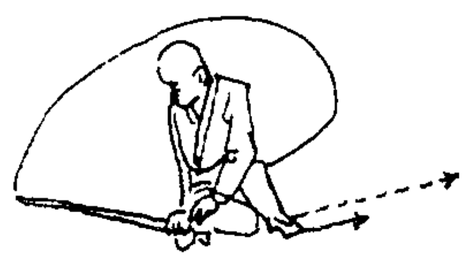


图9

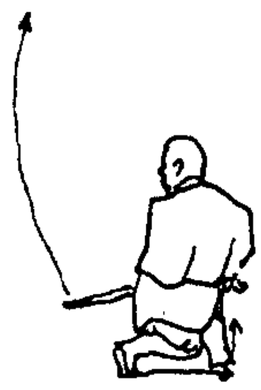


图10

③上舉劍:上勢不停，右手握劍與左手劍指一齊使劍由後向上舉至頭頂上方成雙手握劍，劍尖向後(立劍准備向前劈出)

右脚上半步，左脚提起置于右小腿內側。右腿支撐，目視前方(圖11)。

要點:左脚抬起不能超過膝蓋，脚尖斜向地面，身體要正直。

(5)劈劍左落勢

左脚向前邁一大步，右脚跟進半步，屈膝半蹲成左四六步。同時，兩手握劍一齊用力使劍向前劈。劍尖向前，稍高于劍柄，與肩同高。目視劍尖(圖12)。

要點:後脚用力向前蹬送，前脚落地與向前劈劍同時完成。

如果要反復習練，則重新墊左脚、跟右脚，左勾劍、右掛劍、上舉劍、劈劍左落、右落，反復練習時間，以個人身體强弱而定。

(6)劈劍回身勢

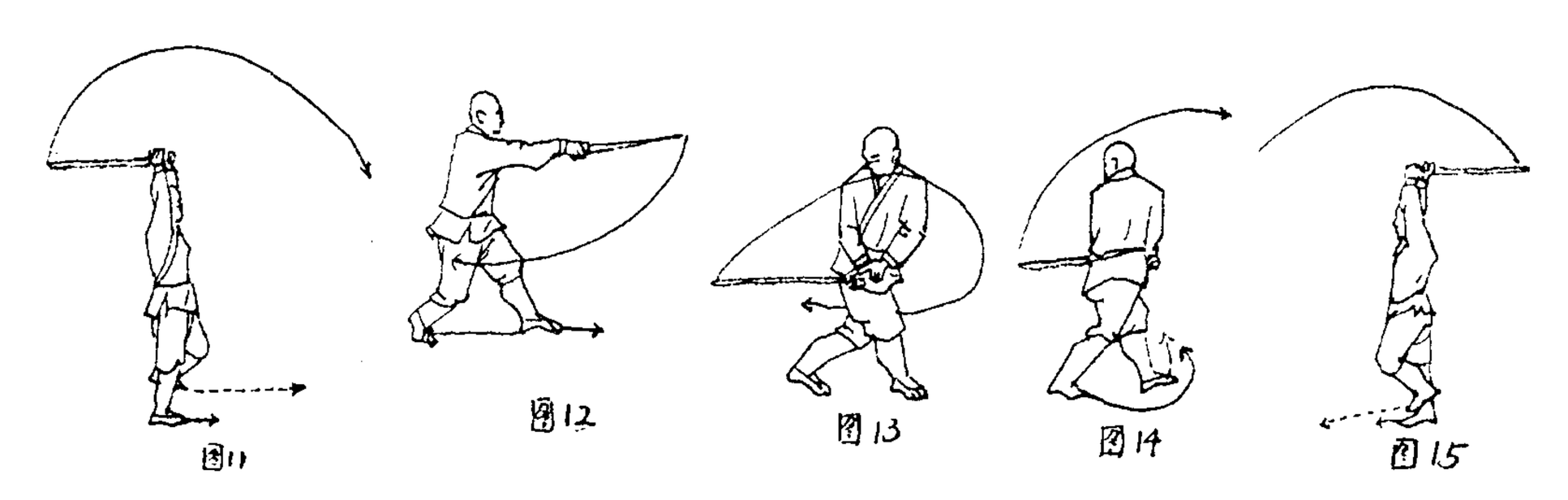
練至左落時向後轉身;右落勢時向左後轉身，均轉身180度。

①右勾劍:接劈劍左落勢。右脚向左脚前上一步，以右脚跟、左脚掌國軸，體向右轉90度重心偏于右腿。使兩腿成插步，向後、向上抄起，屈肘屈腕，勢如抄物。眼隨劍行，目視右下方(圖13)。

②左掛劍:右脚向左墊半步，左脚向左跨一步，體向左轉180度，左脚尖外展，右脚跟抬起。左腿跨步轉體的同時，右手全握劍，以劍尖領先向上，再向下劃弧，當劍身貼近左腿外側時，用朝向虎口一側的劍刃從下向後、向上抄起;左手劍指扶在右手腕處隨之而動。眼隨劍行，目視劍尖(圖14)。

③轉身上舉劍:上勢不停，右脚向左脚前扣步，左脚隨身體左轉90度，提起置

于右小腿內側，右腿支撐。右手握劍與左手劍指一齊使劍向頭上方舉成雙手握劍，劍尖向後。目視前方(圖15)。



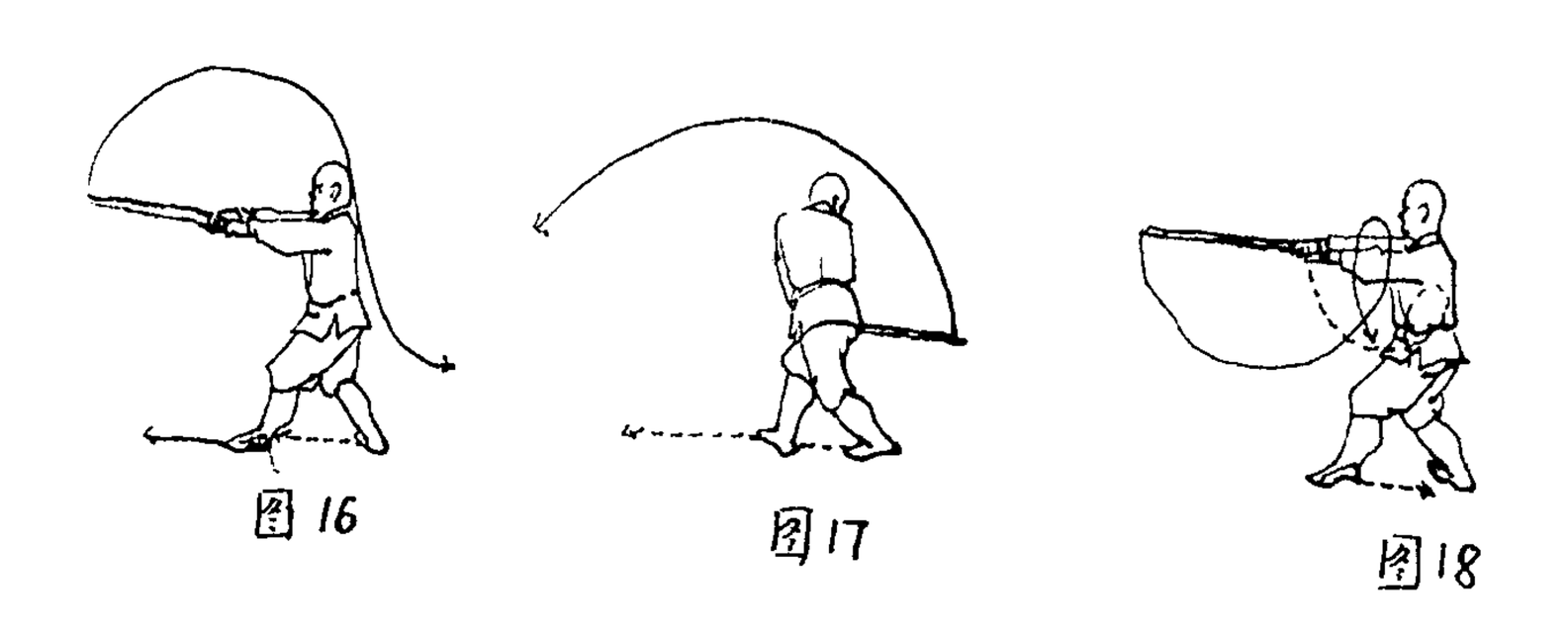
④劈劍左落勢：左脚向前上一步，右脚跟進半步，屈膝半蹲成左四六步。同時，兩手握劍一齊使劍向前劈。劍尖向前，稍高于劍柄，目視劍尖(圖16)。

要點：轉體與劈劍要協調一致。

(7)收勢

①右掛劍：左脚向前墊半步，右脚向前上一步，體向右轉90度。右手全握劍，以劍尖領先向右上，再向下劃弧，用朝虎口一側的劍刃從下向後、向上抄起；左手劍指隨之而動，扶在右腕上，手心向下。目視右下方(圖17)。

②劈劍左落勢：接上勢。右脚向前墊半步，左脚向前一大步成左四六步。同時時，兩手握劍一齊使劍經頭頂向前劈出。劍尖向前，稍高于劍柄，與肩同高。目視前方(圖18)。



③收勢劍:體向左微轉,左脚收回與右脚并攏,兩腿伸直,面向西南。轉體同時,右手握劍,使劍向下、向上再向下繞環收至右胯側,劍尖向前方,劍刃與地面平行。與此同時,左手劍指隨之繞環停于左胯側。眼平舌卷,氣沉丹田(圖19)。

要點:身體直立與劍、手繞環要一致,肩松肘墜,周身自然放松。

鑽刺劍

鑽劍和劈劍一樣,也分左右兩勢。練習左起勢時,左脚落向前方,起勢時手心内翻,落勢時手心外翻。練習右起勢時,則右脚落向前方,起勢時手心外翻,落的勢時手心内翻,與左勢反。出劍如游龍戲水。

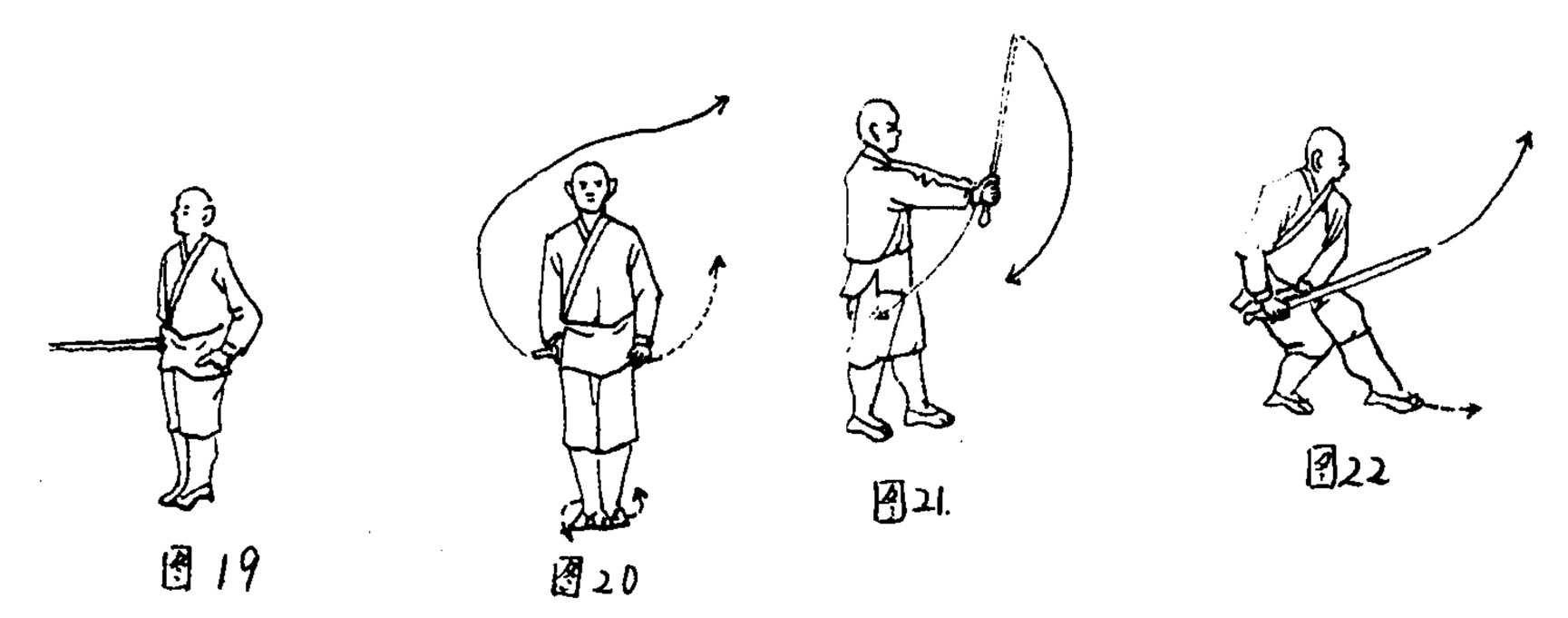
(1)預備勢

①面向南方,身體直立,頭要端正上頂,肩松肘墜,眼平舌卷,氣沉丹田。右手握劍,立劍停于胯右側,劍尖向前,劍刃與地面平行;左手劍指停于胯左側,指尖向前,手心向下(圖20)。

要點:周身肌肉放松不可緊張,稍微含胸,兩臂向外微屈肘成弧形,立身中正,不可前俯後仰,左斜右歪。

②虛步下壓劍:上勢不動,調整呼吸兩次後,以左脚跟、右脚掌爲軸,身體向左轉90度,重心在右腿。轉體同時,右手全握劍,與左手劍指向兩側劃弧至兩臂側平舉,再向體前劃弧,停于胸前,兩臂微屈略低于肩,劍尖向上,劍刃向前,左手劍指扶于右手腕上,手心向下。目視劍身(圖21)。

緊接上動,右腿屈膝半蹲,左脚稍向前移,成左虛步。右手握劍,小臂内旋下壓,使劍向右下劃弧,屈肘停于胯右側,劍尖向前稍高于劍柄,手心斜向下方;左手



劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右後，手心向下，目視前方(圖22)。

要點:精神集中，以腰帶領周身一齊轉動，重心下降要與劍下壓的動作同時進行。

(2)右鑽劍

①左撩劍:左脚向前上半步，脚尖内扣，膝部微屈;同時，右脚跟進半步，右腿屈膝半蹲，脚尖外展45度成左四六步。在右脚跟進的同時，身體左轉，右手鉗握劍與左手劍指一齊使劍由下向左前上方撩出，劍尖與眉齊，劍柄與心平，右臂外旋至手心向上;左手劍指扶在劍柄上，指尖向前，手心向下，目視劍尖(圖23)。

②上握劍:上動不停，右脚向前上一步，脚尖外展;左脚跟提起，前脚掌着地。同時，右手螺握劍經左側向頭右上方繞環停于頭頂上方，兩臂微屈前平舉;左手劍指隨之而動，扶在右手腕内側，指尖向右，手心向前下方。立劍，劍尖斜向後上方。目視劍身(圖24)。

③歇步抱劍:上動不停，兩腿交叉屈膝全蹲，成右歇步。同時，右手握劍，小臂外旋，屈肘拉劍至胯左側上方，手心斜向右上方;左臂屈肘隨之下拉，左手劍指扶在劍柄上，指尖向前，手心向下。目視前上方(圖25)。

要點:撩劍必須與上步動作協調一致。握劍不可太緊，成四六步時，上體略前傾，直背，不可挺胸。

拉劍與屈膝下蹲要協同配合，身到劍停，周身一體。

(3)鑽劍右落勢

①右剪腕劍:右脚向前上一大步，脚尖微向内扣，右腿屈膝半蹲(大腿接近水平);左脚跟進半步，左腿挺膝伸直，脚尖微向内扣成右弓步。同時，右手握劍，小臂

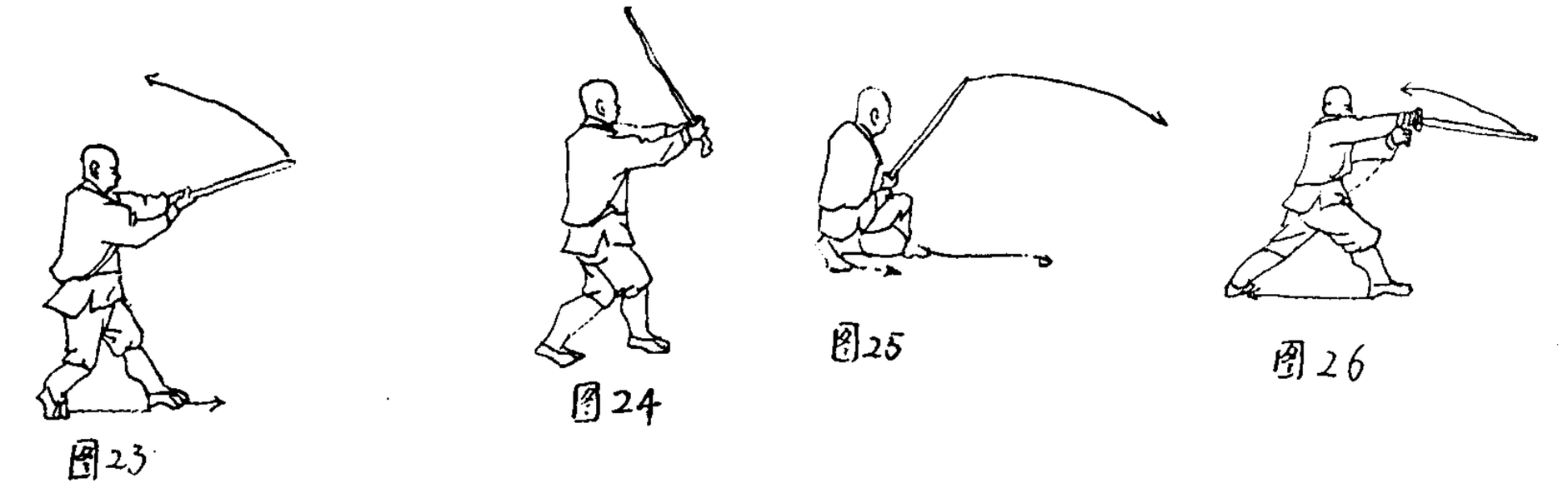


圖23　圖24　圖25　圖26

內旋，使劍向右平劍斬出，劍尖與肩同高，左手劍指隨之而動，靠在右手腕下，指尖向下，手心向右。目視右前方(圖26)。

②右四六步鑽劍：右脚回拉停于左脚內側，右脚跟掀起，脚尖內扣并虛點地面，重心落于左脚上成右丁步。同時，右手壓握劍與左手劍指一齊將劍拉回至腹前，劍尖與肩同高；左手劍指扶在右腕上，指尖向右，手心向下。目視前方(圖27)。

右脚向前一大步，左脚跟進半步成右四六步。在左脚跟進的同時，右手握劍與左手劍指一齊使劍尖向前上方鑽出，力達劍尖，高與眉齊；左手劍指扶在右腕上隨之向前，指尖向前，手心向下，目視劍尖(圖28)。

要點：拉劍時重心下降，成右丁步時兩腿微屈；鑽劍與前脚落地要一齊動作，後脚緊跟相隨。

(4)左鑽劍

①右撩劍：右脚向前上一大步，左脚跟進半步，成右四六步。左脚上步的，同時，體微向右轉，右手握劍與左手劍指一齊使劍向右斜上方撩出，劍身與肩平，右臂內旋至手心向右下方；左手劍指隨其轉動放在右小臂下方，指尖向前，手心向右。目視右前方(圖29)。

②上握劍：上動不停，左脚向前上一步，脚尖外展；右脚跟提起，前脚掌着地。同時，右手螺握劍，經右側向上方繞環停于頭頂上方；左手劍指隨之而動，扶在右腕上，指尖向右，手心向前，劍尖向左後上方。目視前方(圖30)。

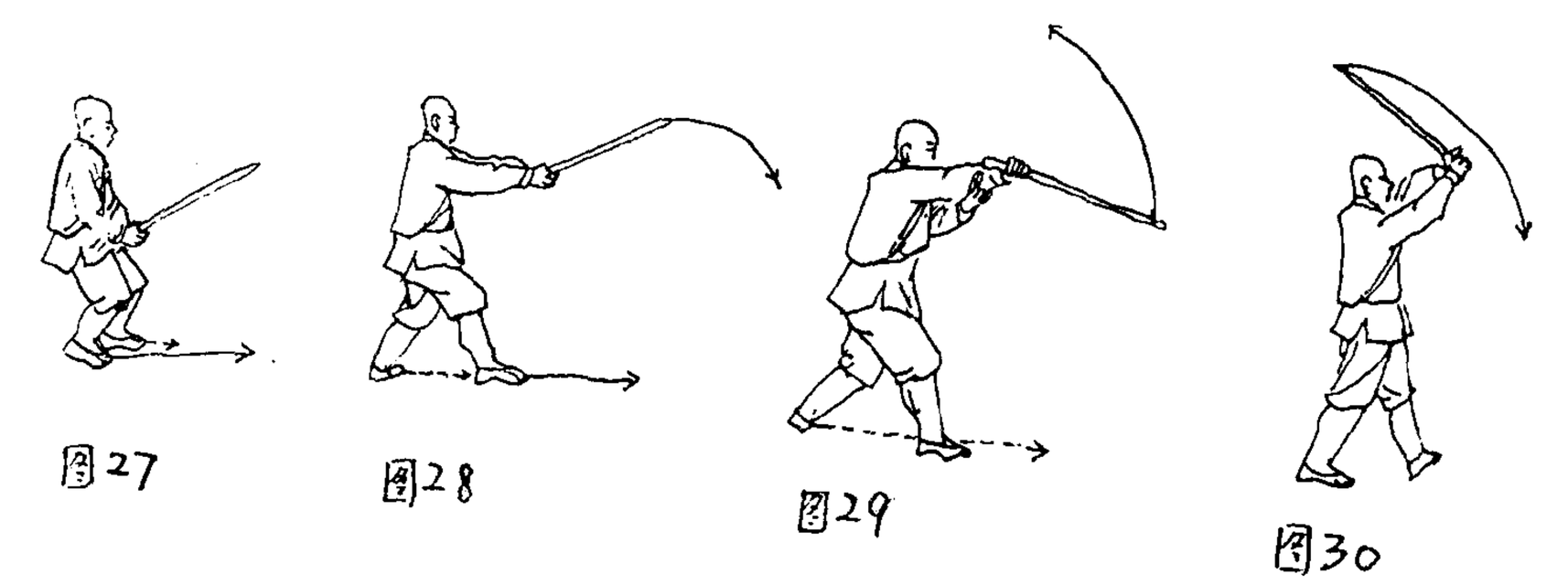


圖27　圖28　圖29　圖30

③歇步抱劍：緊接上動，兩腿交叉屈膝全蹲，成左歇步。右手壓握劍，屈肘拉劍至胯右側上方，手心向左；左手劍指隨之下拉，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視前方(圖31)。

要點：劍由前向後下、向前弧形撩出時，必須與上步動作整齊一致。握劍不可

太緊，成四六步時，上體略前傾，直直，不可挺胸。拉劍與屈膝下蹲要協同配合，身到劍停，周身一體。

(5)鑽劍左落勢

①左剪腕劍：左脚向前一大步，右脚跟進半步成左弓步。同時，右手握劍，小臂外旋，手心向上使劍向左剪腕，劍尖稍高于肩；左手劍指隨之而動，扶在劍柄上，指尖向前，手心向下。目視左前方(圖32)。

②左四六步鑽劍：左脚拉回停于右脚内側，左脚跟掀起，脚尖内扣并虛點地面；兩腿屈膝全蹲，重心落于右脚成左丁步。同時，右手壓握劍與左手劍指一齊將劍拉回至腹前，劍尖與肩同高；左手劍指扶在右腕上，指尖向右，手心向下。目視劍尖(圖33)。

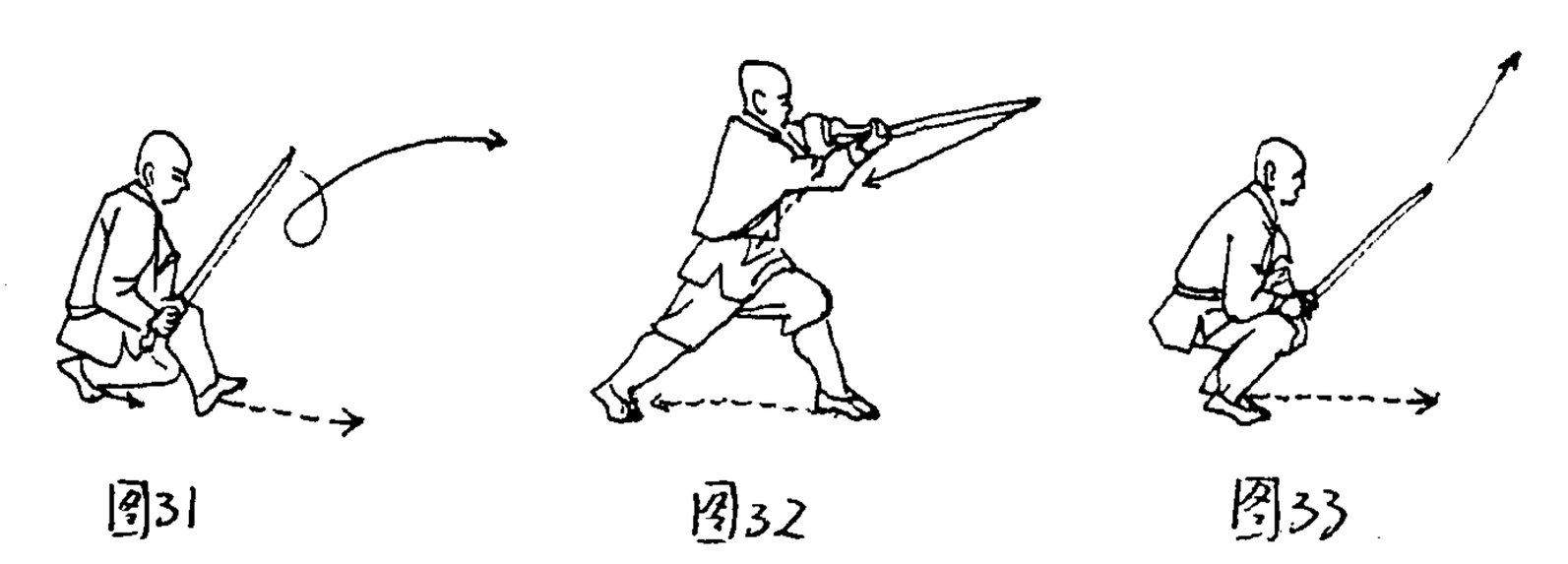


圖31　　圖32　　圖33

左脚向前上一大步，成左四六步。同時，右手握劍與左手劍指一齊使劍尖向前上方鑽出，力達劍尖，高與眉平；左手劍指扶在右手腕上，指尖向前，手心向下。目視劍尖(圖34)。

要點：拉劍時重心下降，屈膝全蹲，鑽劍與前脚落地要一齊動作。

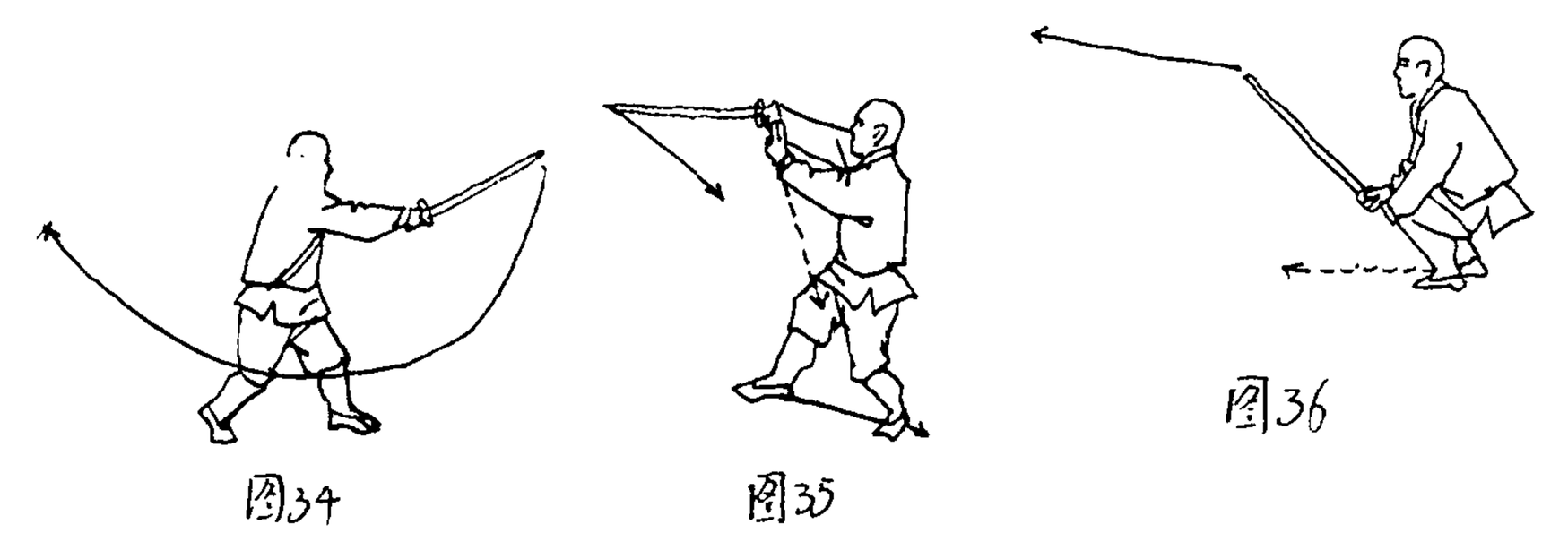
(6)鑽劍回身勢

鑽劍落勢時，左脚在前的向右後轉身；右脚在前的向左後轉身，均轉180度。

①轉身撩劍：接左四六步鑽劍，以左脚掌、右脚跟爲軸，體向右轉180度，轉身同時，右手握劍臂内旋使劍向下、向後、向上撩出，劍尖稍低于劍柄與肩平；左手劍指隨之轉動，扶在右手腕下，指尖向上，手心斜向右下方，目視劍尖(圖35)。

②右四六步鑽劍：左脚全脚掌着地，右脚後撤停于左脚内側，左脚跟掀起，脚尖内扣并虛點地面，兩腿屈膝全蹲，重心落于左脚成右丁步，同時，右手壓握劍與左手劍指一齊將劍拉至膝前，劍尖同肩高；左手劍指扶在右手腕上，指尖向右，手

心向下。目視劍尖(圖36)。



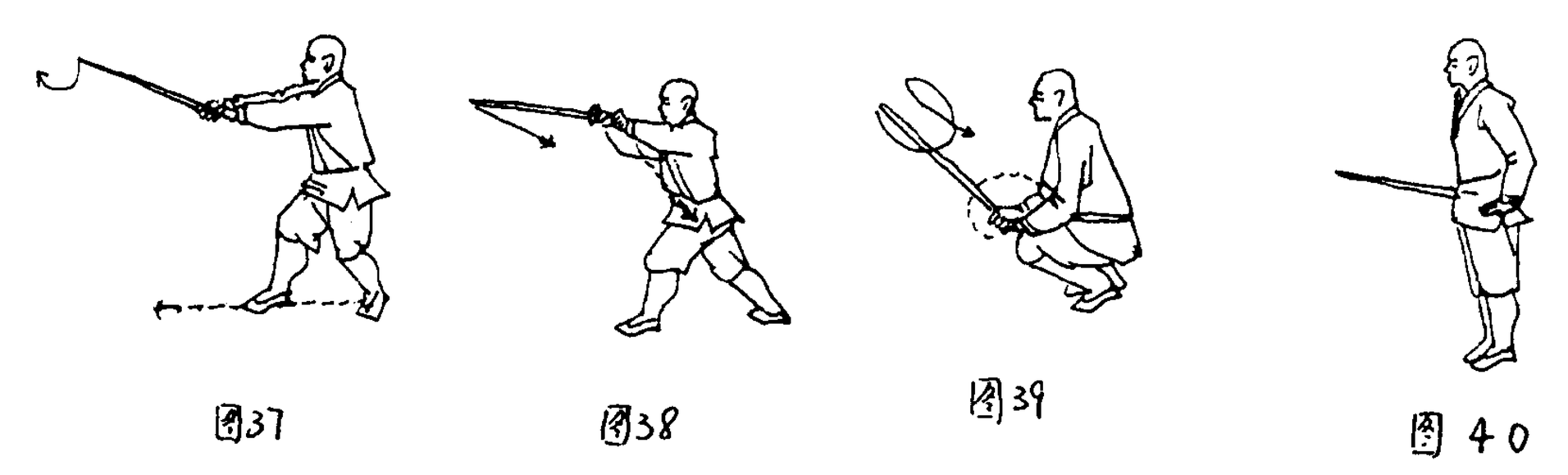
右脚向前上一大步成右四六步。同時，右手螺握劍與左手劍指一齊使劍向前上方鑽出，力達劍尖，高與眉平;左手劍指扶在右手腕上，指尖向前，手心向下。目視劍尖(圖37)。

要點:鑽劍時做到劍到步停，邁步要大，轉身要協調，劍鑽出後與鼻尖、脚尖相對，松肩墜肘，架勢要穩。

(7)收勢

鑽劍往返練至起勢的位置上，做鑽劍回身勢，至左鑽劍後停住不動，左脚向前上一步，右腿挺膝伸直成左弓步。同時，體向左轉，右手握劍臂外旋，手心向上使劍向上撩出，高與肩平，左手劍指隨之轉動，扶在劍柄上，指尖向前，目視劍尖(圖38)。

右脚全脚掌着地，左脚後撤停于右脚內側，左脚起掀起，脚尖內扣并虛點地面，兩腿屈膝全蹲，重心落于右脚成左丁步。同時，右手壓握劍與左手劍指一齊將



劍拉至膝前，劍尖與眉同高，左手劍指隨之轉動，扶在右手腕上，指尖向前，目視劍尖(圖39)。

體向左微轉，右脚跟落地與左脚并攏，兩腿伸直，轉體同時，右手握劍使劍尖向下、向上再向下繞環至右胯側，劍尖向前方，劍刃與地面平行;左手劍指向左下、向右上再向下繞環至左胯側。眼平舌卷，氣沉丹田(圖40)。

要點:身體直立與劍、手繞環要一致，肩松肘墜，周身自然放松。

崩劍

崩劍也分左右兩勢，都是剪腕劍。劍崩出時，要迅速有力，周身緊密完整。步法的起落、進退要整齊合拍。前脚向前進步時，後脚要用力向前蹬送。“脚打踩意不落空，消息全憑後足蹬”即是此意。

(1)預備勢

①面向南方，身體直立，頭要端正，肩松肘墜，眼平舌卷，氣沉丹田。右手握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前，劍刃與地面平行;左手劍指停于胯左側，指尖向前，手心向下(圖41)。

要點:周身放松，稍微含胸，兩臂向外微屈肘成弧形，立身中正，不可前俯後仰，左斜右歪。

②虛步下壓劍:上勢不動，調整呼吸兩次後，以左脚跟、右脚掌爲軸，身體向左轉90度，重心在右腿，轉體時右手全握劍，與左手劍指向兩側劃弧至兩臂側平舉，再向體前劃弧，停于胸前，兩臂微屈略低于肩，劍尖向上，劍刃向前，左手劍指

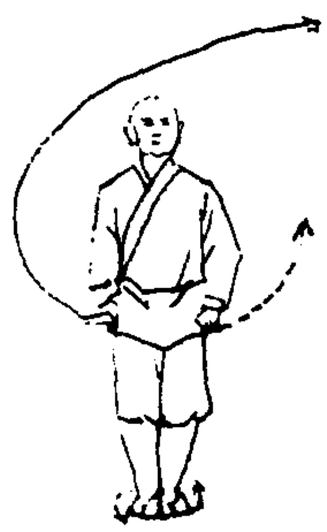


圖41

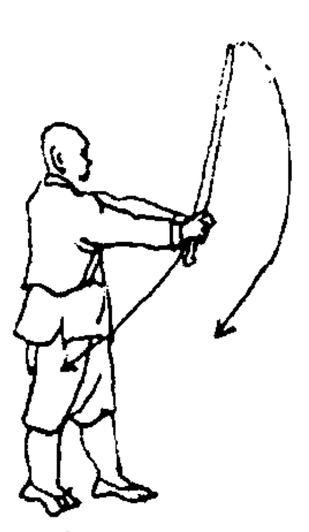


圖42

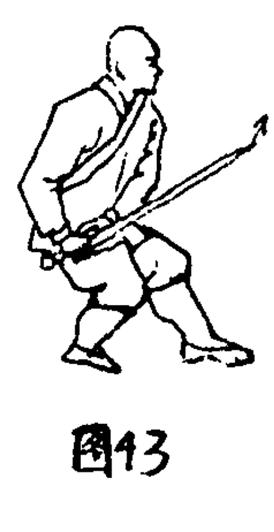


圖43

扶于右手腕上，手心向下，目視劍身(圖42)。

緊接上動。右脚屈膝半蹲，左脚稍向前移，成左虛步，右手握劍，小臂内旋下壓，使劍向右下劃弧，屈肘停于胯右側，劍尖向前稍高于劍柄，手心斜向下方，左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右後，手心向下，目視前方(圖43)。

要點:立身中正，以腰帶領周身一齊轉動，重心下降與劍下壓的動作要同時進行。

(2)左崩劍

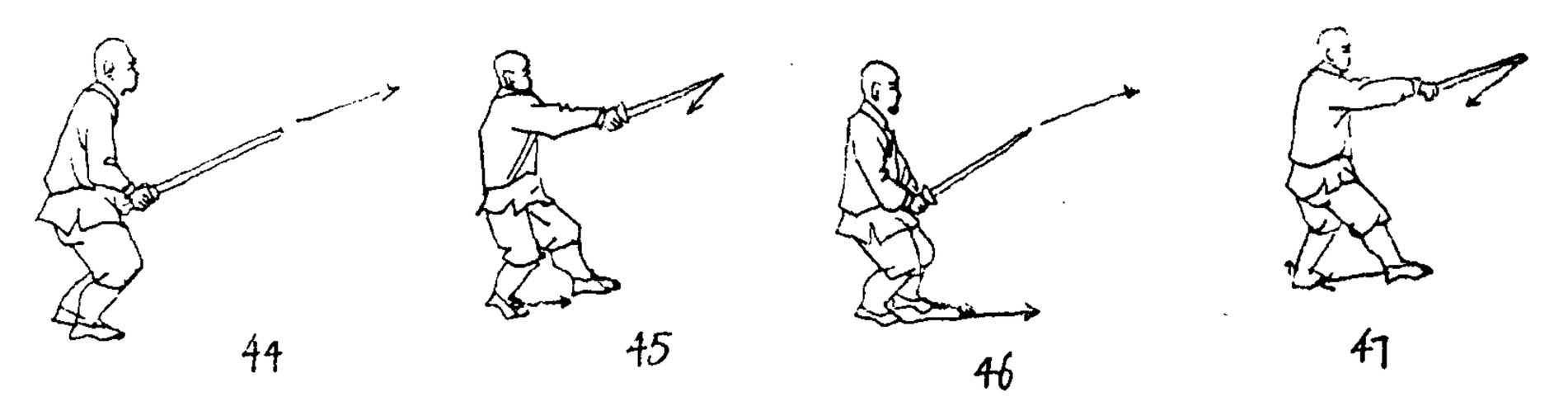
①丁步抱劍:上勢略停，左脚向後撤，停于右脚内側，左脚跟掀起，脚尖内扣并虛點地面，兩腿屈膝稍蹲，重心落于右脚上成左丁步。同時，右手螺握劍，使劍上提至左胯前，劍尖與胸平;左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向前，手心向下。目視前方(圖44)。

②左崩劍:左脚向前上一大步，脚尖内扣，膝部微屈;同時，右脚跟進半步，右腿屈膝半蹲，脚尖外展45度，成左四六步。進步同時，右手全握劍，使劍猛向前崩出，力達劍尖與肩同高;左手劍指扶在右的腕上，隨之一齊向前用力，指尖向右前方，手心向下。目視劍尖(圖45)。

要點:沉肩墜肘。頭向上頂，劍要握緊。呼吸任其自然。抬脚超過地面二寸者失真意。身體不可上下起伏，右脚不能跟得太近，相距30～50厘米。劍崩出後，鼻尖、劍尖與前足要三尖對照。

(3)右崩劍

①右丁步抱劍:右脚向前上半步停于左脚内側，右脚跟掀起，脚尖内扣并虛點地面，兩腿屈膝稍蹲，重心落于左脚成右丁步。同時，右手握劍與左手劍指一齊將劍拉至右胯前，劍柄與臍同高，劍尖與胸平，兩肘貼緊兩肋。目視前方(46)。



②右崩劍:右脚向前上一大步,脚尖内扣,膝部微屈,同時,左脚跟進半步,左腿屈膝半蹲,脚尖外展45度成右四六步。上步同時,右手握劍臂稍内旋,使劍猛向前崩出,剪對立的手腕;左手劍指扶在右手腕上,隨之一齊向前用力,指尖向右前方,手心向下。目視劍尖(圖47)。

要點:劍與上步動作整齊一致,落勢時鼻尖、脚尖、劍尖要三尖對照。

(4)左崩劍

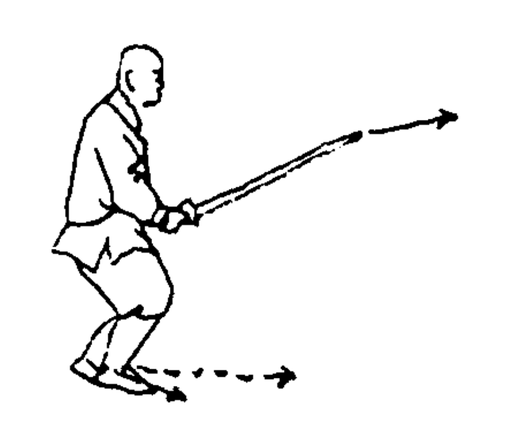
①丁步抱劍:上勢略停,右脚後撤至左脚旁,左脚停于右脚内側,左脚跟掀起,脚尖内扣并虚點地面,兩腿屈膝稍蹲,重心落于左脚上成右丁步。同時,右手握劍與左手劍指一齊將劍拉至右胯前,劍柄與臍同高,劍尖胸平。兩肘貼緊兩肋,目視前方(圖48)。

②右崩劍:左脚向前上一大步,脚尖内扣,膝部微屈,同時左脚跟進半步,左腿屈膝半蹲,脚尖外展45度成右四六步。在上步的同時,右手握劍臂稍内旋,使劍猛向前崩出,剪對方手腕;左手劍指扶在右手腕上,隨之一齊向前用力,指尖向右前方,手心向下。目視劍尖(圖49)。

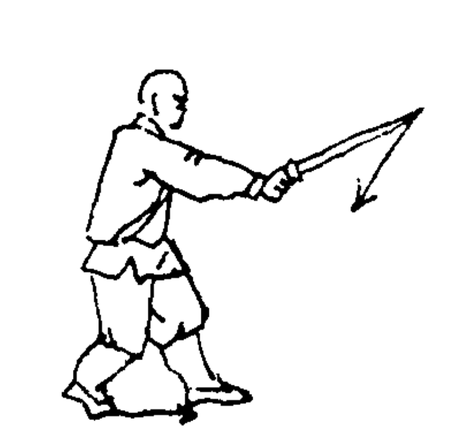
要點:劍與步動作要整齊一致,落勢時鼻尖、脚尖、劍尖要三尖對照。

(5)右崩劍

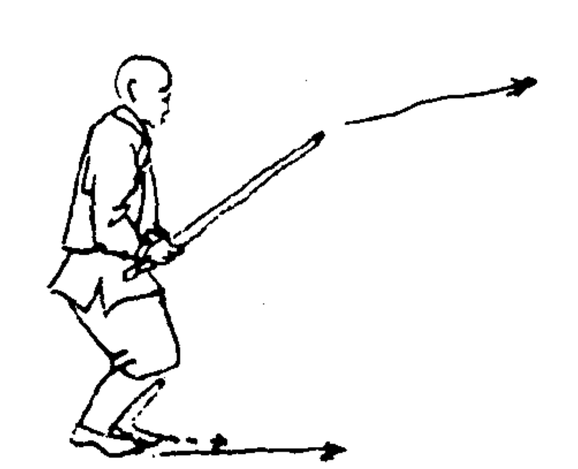
①右丁步抱劍:右脚向前上半步停于左脚内側,右脚跟掀起,脚尖内扣并虚點地面,兩腿屈膝稍蹲,重心落于左脚上成右丁步。同時,右手握劍與左手劍指一齊將劍拉至右胯前,劍柄與臍同高。劍尖與胸平。兩肘貼緊兩肋,目視前方(圖50)。



48



49



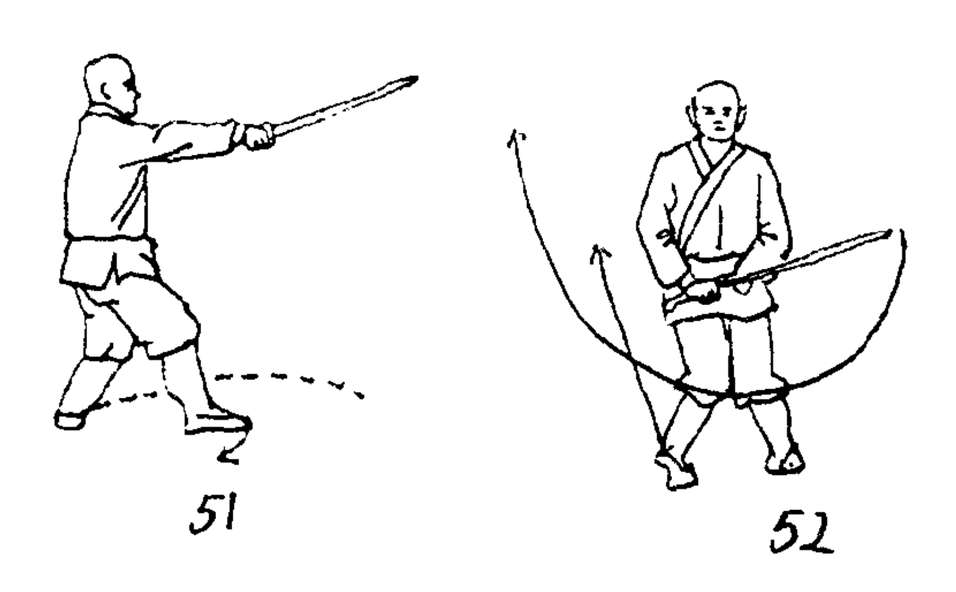
50

②右崩劍:右脚向前上一大步,脚尖内扣,膝部微屈,同時左脚跟進半步,左腿屈膝半蹲,脚尖外展45度成右四六步。在上步的同時,右手握劍臂稍内旋,使劍

猛向前崩出，剪對方手腕;左手劍指扶在右手腕上，隨之一齊向前用力，指尖向右前方，手心向下。目視劍尖(圖51)。

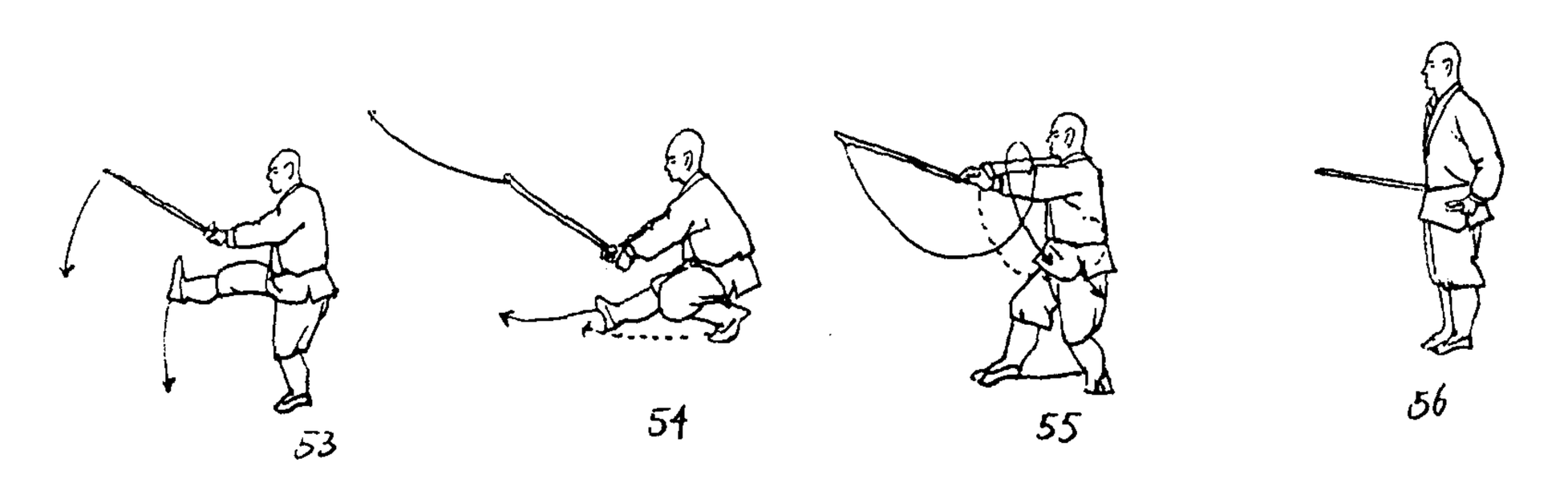
(6)崩劍回身勢

①扣步握劍:右脚向右脚前上一大步，體向右轉90度并脚尖内扣，兩膝相抱，屈膝稍蹲，全脚着地成扣步。轉體同時，右手握劍與左手劍指一齊將劍拉至腹前，劍尖朝左與肘同高;左手劍指扶在右手腕上，指尖向右前方，手心向下。目視前方(圖52)。



要點:左脚扣步、身體右轉與拉劍是一連貫動作，中間停留時間不要過長，轉身時不要低頭彎腰。

②龍形步劈劍:上動不停，身體繼續右轉90度，右脚脚尖外撇向前蹬出，左腿稍屈支撑，轉身瞪腿的同時，右手握劍臂外旋至手心向上，使劍向下、向右上平劍鑽出，劍尖稍高于眉;左手劍指扶在右腕上隨之而動，指尖向右，手心向下。目視劍



尖(圖53)。

緊接上動，右脚外擺橫踩落地;左脚在後，脚跟離地，上體略前俯，左膝抵住右膝關節後面成右龍形步。同時，右手握劍小臂内旋，使劍隨身體下蹲向前劈出;左手劍指扶在右腕上，隨之一齊用力，指尖向右前方，手心向下，目視劍尖(圖54)。

要點:鑽劍與蹬腿動作要一齊，右脚落地時脚外側用力踩地;劈劍與脚落地要同時。

(7)收勢

①右崩劍:左脚向右脚前上半步，左腿屈膝半蹲，脚尖外展45度;右脚緊接着向前上一大步，脚尖内扣成右四六步。在右脚上步的同時，右手握劍臂稍内旋，與左手劍指一齊，使劍猛向前崩出，剪對方手腕，劍尖與肩同高，略高于劍柄。目視劍尖(圖55)。

②收勢劍:體向左微轉，右脚收回與左脚并攏，兩腿伸直。轉體同時，右手握劍使劍尖向下、向上再向下繞環收至右胯側，劍尖向前方，劍刃與地面平行。同時，左手劍指向下、向上，再向下繞環停于左胯側。眼平舌卷，氣沉丹田(圖56)。

要點:身體直立與劍、手繞環要一致，肩松肘墜，周身自然放松。

炮劍

炮劍也分左右兩勢，左爲托腕劍，右爲剪腕劍，都是劍柄稍高于劍尖。左勾、右掛劍時都要以腰帶動周身一齊用力，練習時，要沉肩墜肘，含胸撥背，使劍向前上方托，撩剪敵從的手腕。

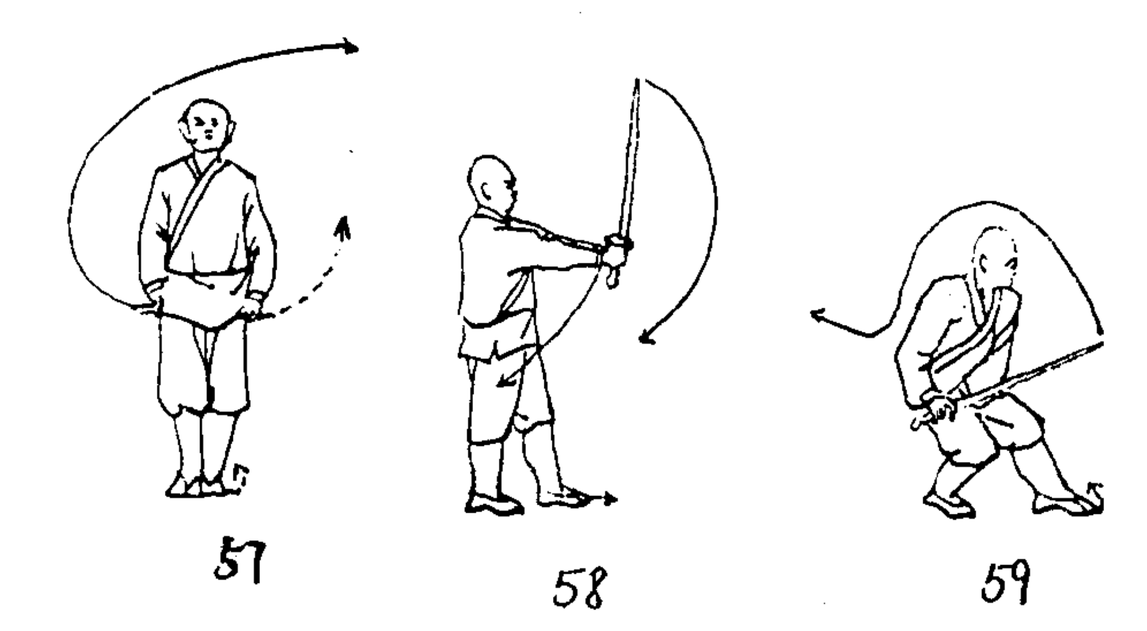
(1)預備勢

①面向南方，身體直立，頭要端正上頂，肩松肘墜，眼平舌卷，氣沉丹田。右手握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前;劍刃與地面平行，左手劍指停于胯左側，指尖向前，手心向下(圖57)。

要點:周身放松，稍微含胸，兩臂向外微屈肘成弧形，立身中正，不可前俯後仰，左斜右歪。

②虛步下壓劍:上勢略停，調整兩次呼吸後，以左脚跟、右脚掌爲軸，身體向左轉90度，重心在右腿。轉身時右手全握劍，與左手劍指向兩側劃弧至兩臂側平舉，再向體前劃弧，停于胸前，兩臂微屈略低于肩，劍尖向上，劍刃向前;左手劍指扶于右手腕上，手心向下，目視劍身(圖58)。

緊接上動，右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移成左虛步。右手握劍，小臂内旋下壓，使劍向右下劃弧，屈肘停于胯右側，劍尖向前稍高于劍柄，手心斜向下方；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右後，手心向下。目視前方(圖59)。

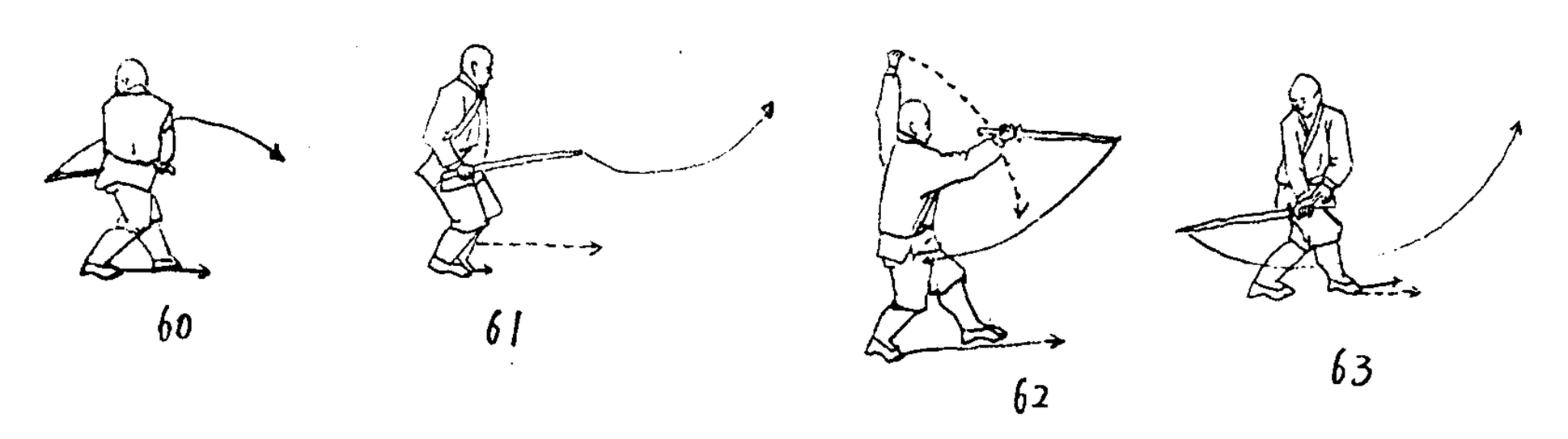


要點：立身中正，以腰帶領周身一齊轉動，重心下降與劍下壓的動作要同時進行。

(2)左炮劍

①左勾劍：左脚尖外展45度，體向左轉，兩腿交叉，重心下降成左高蛇盤步。右手全握劍，以劍尖領先向左上，再向左下劃弧，當劍身貼近左腿外側時，用朝向虎口一側的劍刃從下向左上勾起，着力點在劍刃。右臂屈腕，勢如抄物；左手劍指扶在右手腕外隨之而動。眼隨劍行。目視劍尖(圖60)。

②左丁步抱劍：上勢略停。右脚向前上一步，全脚着地，左脚跟進半步停于右



脚内側，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚點地面，兩腿屈膝稍蹲，重心落于右脚成左丁步。同時，右手螺握劍，隨身體右轉將劍拉至右胯前，劍尖稍高于劍柄；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視前方(圖61)。

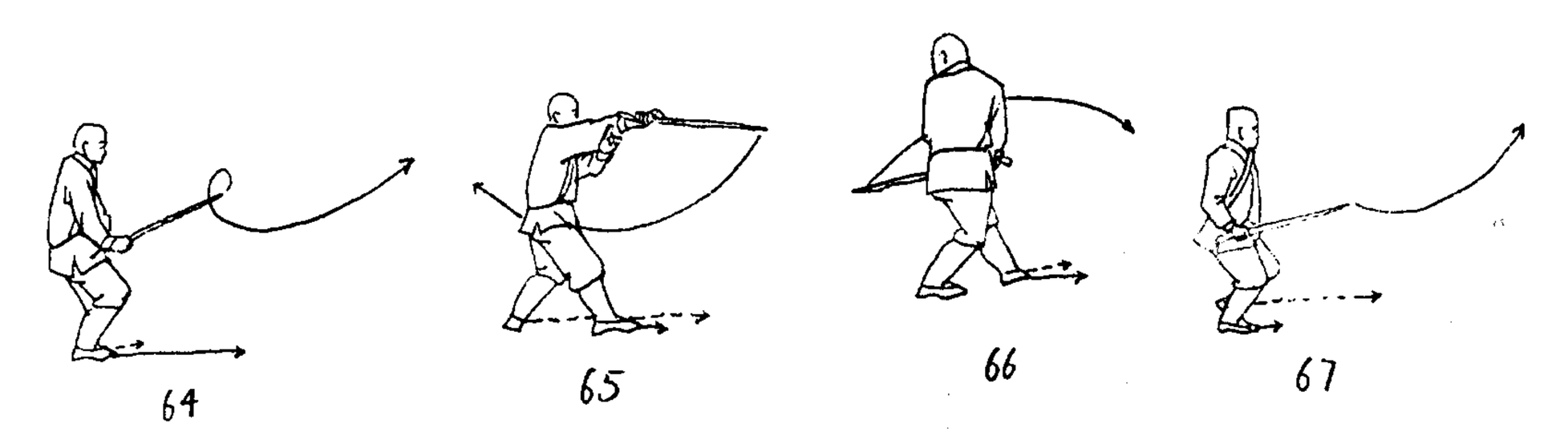
③左炮劍：左脚向左前方上一大步，脚尖内扣，膝部微屈；同時，右脚跟時半步，右腿屈膝半蹲，脚尖外展成左四六步。上步同時，右手鉗握劍臂外旋，向右上方使劍弧形前撩，向上托剪敵方之手腕，劍尖與肩同高略低于劍柄；左臂外伸後屈肘横架于頭頂上方，左手劍指指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖62)。

要點：左脚向前上步與劍指上繞、左勾劍的動作要一致。劍向上托剪與左脚落地要同時，并以腰爲主宰帶動脊背、肩、肘、手。所謂“一枝動，百枝摇”就是這個道理。托劍時兩肩要自然下沉，最後用力時要配合呼氣，劍到氣呼完爲佳。

(3)右炮劍

①右掛劍：接上勢，右脚向前上一步，體向右後轉，兩腿交叉，重心下降成右高蛇盤步。轉體同時，右手壓握劍，使劍刃貼近右腿外側，用力向下、向後、向上抄起；同時，左手劍指由頭頂弧形向前、向下扶在右手腕上，指尖向右前，手心向下。目視劍尖(圖63)。

②右丁步抱劍：上勢略停，左脚向前上一步，全脚着地，右脚跟進半步停于左脚内側，右脚跟掀起，脚尖内扣并虚點地面，兩腿屈膝稍蹲，重心落于左脚成右丁步。同時，右手螺握劍，隨身體左轉將劍拉至左胯前，劍尖稍高于劍柄；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視前方(圖64)。



③右炮劍：右脚向右前方上一大步，脚尖内扣，膝部微屈；同時，左脚跟進半步，左腿屈膝半蹲，脚尖外展成右四六步。上步同時，右手握劍臂内旋，使劍向右

上方弧形撩出，劍尖與肩平。略低于劍柄；左手劍指隨之而動，靠在右小臂外側，指尖向上，手心向右。目視劍尖(圖65)。

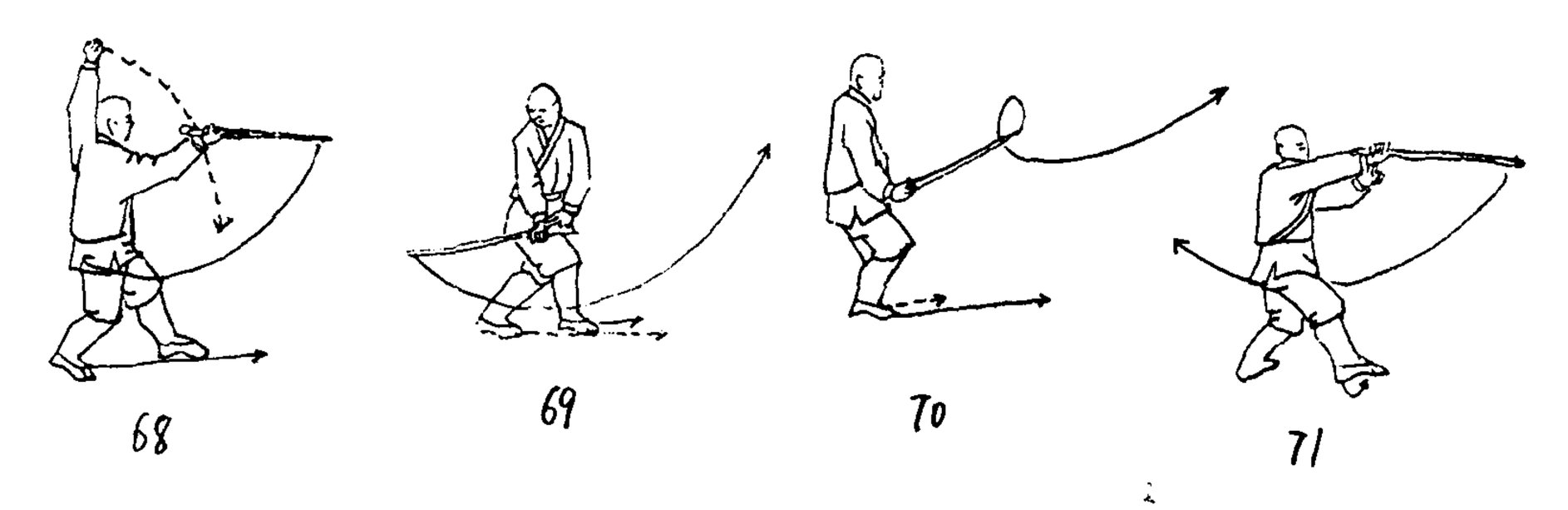
要點:右脚向前與右掛劍要合拍。剪腕時，要含胸拔背，沉肩墜肘，使力量全部集中在劍尖上。

(4)左炮劍

①左勾劍:左脚向前上一步，左脚尖外展45度，體向左轉，兩腿交叉，重心下降成左高蛇盤步。右手全握劍，以劍尖領先向左上，再向左下劃弧，當劍身貼近左腿外側時，用朝向虎口一側的劍刃向下、向左上勾起。着力點在劍刃。右臂屈肘屈腕，勢如抄物；左手劍指扶在右手腕處隨之而動。眼隨劍行，目視劍尖(圖66)。

②左丁步抱劍:上勢略停，右脚向前上一步，全脚着地，左脚跟進半步停于右脚内側，左脚跟掀起，脚尖内扣并虛點地面，兩腿屈膝稍蹲，重心落于右脚成左丁步。同時，右手螺握劍，隨身體右轉將劍拉至右胯前，劍尖稍高于劍柄；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視前方(圖67)。

③左炮劍:左脚向左前方上一大步，脚尖内扣，膝部微屈；同時，右脚跟進半步，右腿屈膝半蹲，脚尖外展成左四六步。上步同時，右手鉗握劍臂外旋，向右上方使劍弧形前撩，向上托剪敵方之手腕，劍尖與肩同高略低于劍柄，左臂外伸後屈肘横架于頭頂上方，左手劍指指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖68)。



要點:左脚向前上步與劍指上繞、左勾劍的動作要一致。劍向上托剪與左脚落地要同時，并以腰爲主宰帶脊背、肩、肘、手，托劍時要配合呼氣，劍到氣呼完爲。

(5)右炮劍

①右掛劍:上勢略停，右脚向前一步，體向右後轉，兩腿交叉，重心下降成右

高蛇盤步。轉體同時，右手壓握劍，使劍刃貼近右腿外側，用力向下、向後、向上抄起；同時，左手劍指由頭頂弧形向前、向下扶在右手腕上，指尖向右前，手心向下。目視劍尖(圖69)。

②右丁步抱劍：上勢略停，左脚向前上一步，全脚着地，右脚跟進半步停于左脚内側，右脚跟掀起，脚尖内扣并虚點地面，兩腿屈膝稍蹲，重心落于左脚成右丁步。同時，右手螺握劍，隨身體左轉將劍拉至左胯前，劍尖稍高于劍柄；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視前方(圖70)。

③右炮劍：右脚向右前方上一大步，脚尖内扣，膝部微屈；同時，左脚跟進半步，左腿屈膝半蹲，脚尖外展成右四六步。上步同時，右手握劍臂内旋，使劍向上方弧形撩出，劍尖與肩平，略低于劍柄；左手劍指隨之而動，扶在右手腕下，指尖向上，手心向右。目視劍尖(圖71)。

要點：右脚向前與右掛劍要合拍，剪腕時，沉肩墜肘，使力量全部集于劍尖上。

按照炮劍套路的順序，可以反復練習。

(6)炮劍回身勢

①扣步銼劍：體向左轉90度，右脚隨之内扣，兩膝相抱，屈膝稍蹲，全脚着地成扣步。轉體同時，右手握劍與左手劍指一齊將劍從體前弧形拉至腹前，劍尖向左，與肘同高；左手劍指扶在右腕上，指尖向右前方，手心向下。目視左前方(圖72)。

緊接上動作，身體繼續左轉90度，左脚外展45度，全脚掌着地，右脚隨之向左脚前扣步，全脚地着地，兩膝相觸，屈膝稍蹲。轉身同時，右手壓握劍臂内旋，用朝向地面一側的劍刃向左小腿外側用力弧形銼割。着力點由劍刃最前端向後移動；左手劍指扶在右手腕上隨之而動，指尖向右上方，手心向右下方。目視劍尖(圖73)。

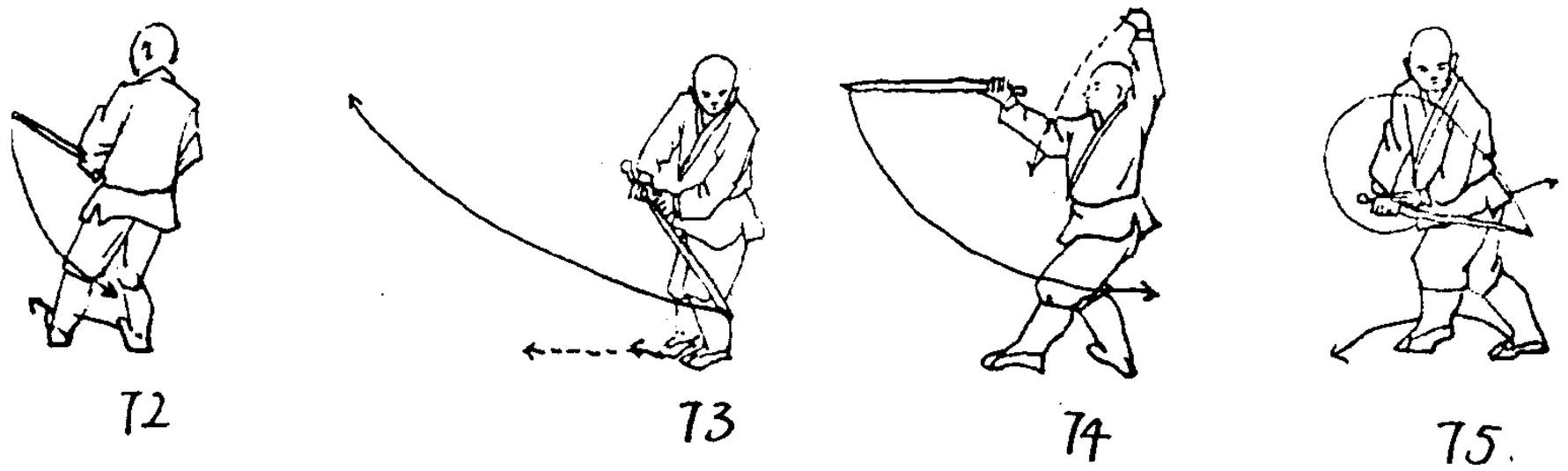
要點：右脚扣步、身體右轉與銼劍是一連貫動作，中間不得停留時間過長。

②左炮劍：上勢略停，左脚向左前方上一大步，脚尖内扣，膝部微屈；同時，右脚跟進半步，右腿屈膝半蹲，脚尖外展成左四六步。上步同時，右手鉗握劍臂外旋，使劍從下向右前上方弧形上撩，劍尖與肩同高略低于劍柄；左臂外伸後屈肘横架于頭頂上方，左手劍指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖74)。

要點：左脚落地與劍指上架、向上撩劍要同時動作，沉肩墜肘，力達劍尖。

(7)收勢

①左勾劍：上勢略停，左脚尖外展45度，體向左轉，兩腿交叉，重心下降成左



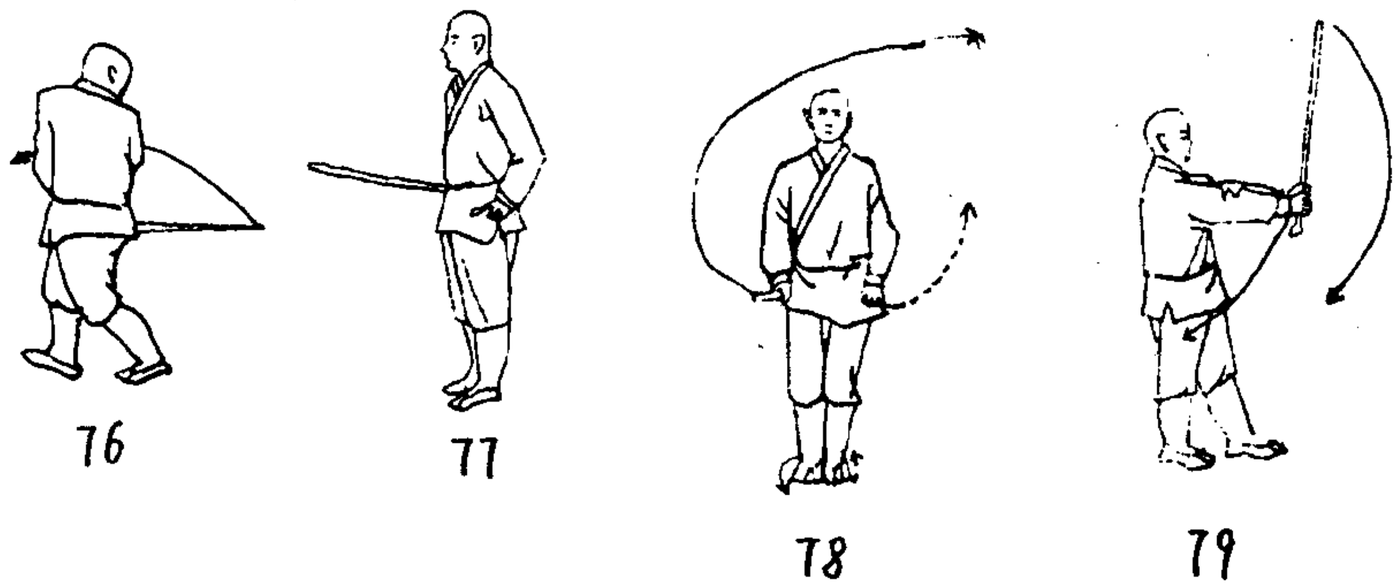
72　73　74　75

高蛇盤步。右手全握劍臂内旋下壓，以劍尖領先向左下劃弧，當劍身貼近左腿外側時，用朝各虎口一側的劍刃從下向後勾起，着力點在劍刃。右臂屈肘屈腕，勢如抄物；同時，左手劍指從上向下劃弧，扶在右手腕上，指尖向右前方，手心向下。目視左下方(圖75)。

②右掛劍:上勢不停，右脚向左脚前上一步，體向右後轉，兩腿交叉，重心下降成右高蛇盤步。轉體同時，右手壓握劍臂外旋，使劍向前上、向右後弧形抄起；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右前方，手心向下。目視右下方(圖76)。

③收勢劍:上勢略停，左脚跟落地，體向左轉90度，右脚向後撤至左脚内側，兩脚并攏，兩腿伸直。轉體同時，右手握劍，使劍向前上，再向下劃弧收于右胯側，劍尖向前略高于劍柄。同時，劍指向下、向上再向下繞環停于左胯側，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，氣沉丹田(圖77)。

要點:身體直立與劍、劍指繞環要一致，肩松肘墜，周身自然放松。



76　77　78　79

横劍

横劍與炮劍路綫基本相同，惟有步法不同。此劍勢大，速度較快，横上横下，如入無人之境。向左斜撩爲左横劍；向右横斬爲右横劍。

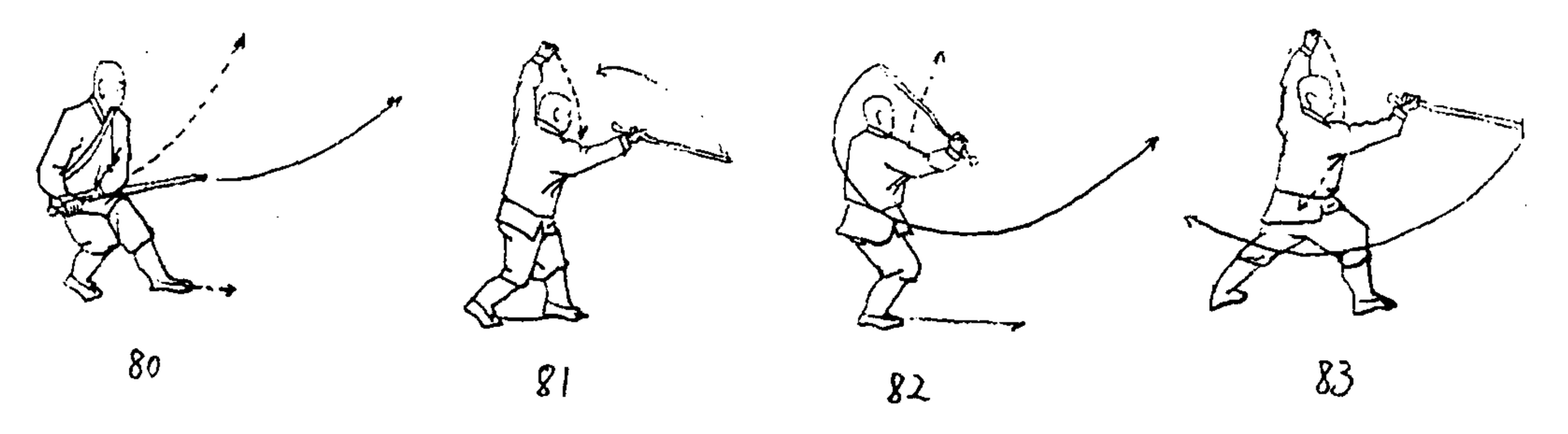
(1)預備勢

①面向南方，身體直立，頭要端正上頂，肩松肘墜，眼平舌卷，氣沉丹田。右手握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前，劍刃與地面平行；左手劍指停于胯左側，指尖向前，手心向下(圖78)。

要點:周身放松，稍微含胸，兩臂向外微屈成弧形，立身中正，不可前俯後仰，左斜右歪。

②虚步下壓劍:上勢略停，調整兩次呼吸後，以左脚跟、右脚掌爲軸，身體向左轉90度，重心在右腿。轉身時右手全握劍，與左手劍指向兩側劃弧至兩臂側平舉，再向體前劃弧，停于胸前，兩臂微屈略低于肩，劍尖向上，劍刃向前，左手劍指扶在右手腕上，手心向下。目視劍身(圖79)。

上動不停，右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移成左虚步。右手握劍，小臂内旋下壓，使劍向右下劃弧，屈肘停于胯右側，劍尖向前稍高于劍柄，手心斜向下方；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右後，手心向下。目視前方(圖80)。



80　81　82　83

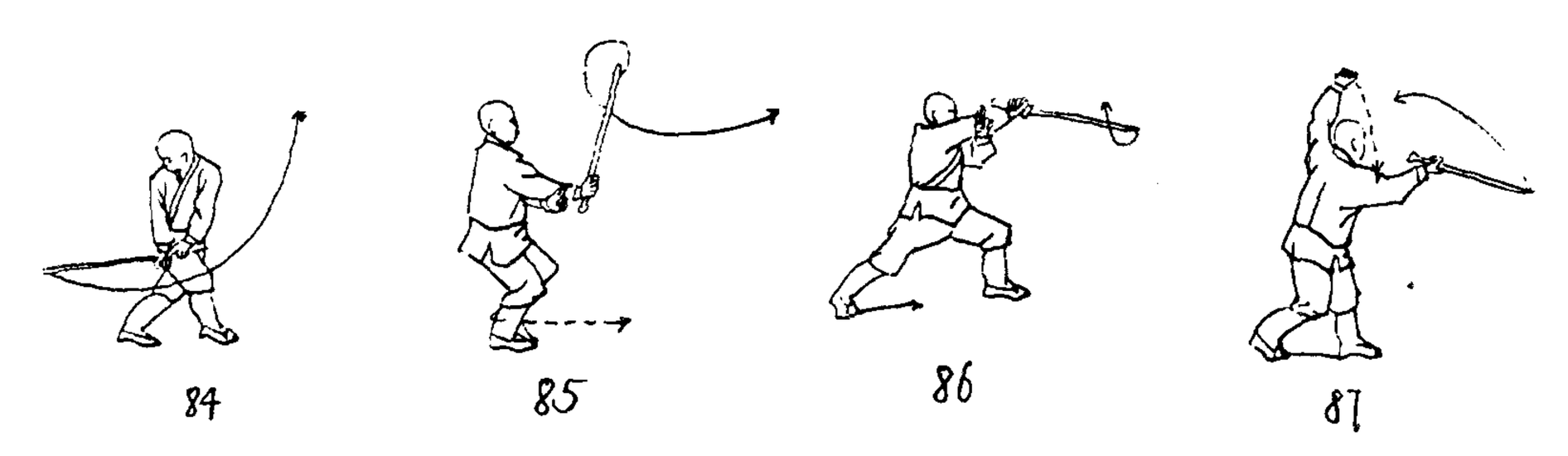
要點:立身中正，以腰帶領周身一齊轉動，重心下降與劍下壓的動作要同時進行。

(2)左横劍

①左裹砍:左脚向左前方勢半步,脚尖内扣,膝部微屈;同時,右腿屈膝間蹲成左四六步。勢步的同時,右手鉗握劍臂外旋,使劍向上、向左弧形裹砍,劍尖與肩平,略傴于劍柄;同時,左手劍指向上劃弧後,屈肘上架上于頭頂上方,指尖向右,手心向上。目視劍尖(圖81)。

②左横劍:上動不停,左脚不動,全脚着地,右脚跟進半步,停于左脚内側,脚跟掀起,脚尖内扣并虚點地面,兩腿屈膝稍蹲,重心落于左脚成右丁步。同時,右手握劍臂内旋并坐腕,使劍向上劃弧停于頭頂右側,劍尖斜向後面;同時,左手劍指向下劃弧至右胸前,指尖向上,手心向右。目視前方(圖82)。

緊接上動,右脚向前上一大步,脚尖微向内扣,屈膝半蹲,左腿挺膝伸直成右弓步。右手鉗握劍臂外旋,使劍……指由右胸前向上劃弧屈肘上架,横放于頭頂上,指尖向右,手心向上。目視劍尖(圖83)。



84　85　86　87

要點:右脚向前上步要大,脚尖不能外撇,并必須從左脚内側向右外走一弧綫。上步時,身體要保持平穩,不能上下起伏。右脚落地與劍向左横、劍指上架要同時進行。

(3)右横劍

①右掛劍:上勢略停,以右脚跟、左脚掌爲軸,身體向右轉90度,重心下降,兩腿交叉成右高蛇盤步。轉體同時,右手壓握劍。使劍由前向下,經右腿外側,再向右後抄起,着力點在劍刃,劍刃與地面平行;左臂向下劃弧,左手劍指扶在右手腕上,指尖向右,手心向下。目視右下方(圖84)。

②左丁步握劍:緊接上動,右脚尖稍内扣,全脚着地;左脚向前上半步,停于右脚内側,左脚跟掀起,脚尖内扣并虚點地面,兩腿屈膝稍蹲,重心落于右脚成左丁

步。同時，右手螺握劍，隨身體左轉交劍拉至體前，劍尖向前上方，右手心向左；左手劍指隨之而動，繞至右小臂下外側，指尖向右上方，手心向右下方。目視劍身(圖85)。

③右橫劍:上動不停，左脚向前一大步，脚尖微向内扣，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓步。上步同時，右手螺握劍，臂内旋，使劍在頭前上方繞環後弧形向右横斬，劍尖與肩平，略低于劍柄；左手劍指隨之而動，靠在右小臂下外側，指尖向上，手心向右。目視劍尖(圖86)。

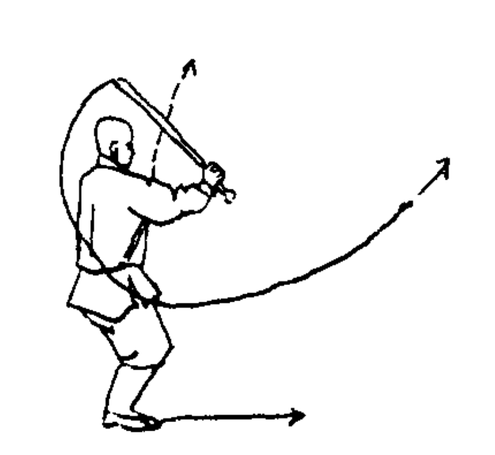
要點:左脚上步與劍繞環同時；左脚落地與劍右横斬同時。上步時，身體要保持平穩，不能上下起伏。

(4)左横劍

①左裹砍:右脚向前墊半步，右腿屈膝半蹲成左四六步。墊步的同時，右手鉗握劍，臂外旋，使劍向上、向左弧形裹砍，劍尖與肩平，略低于劍柄；同時，左手劍指向上劃弧後，屈肘上架于頭頂上方，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖87)。

②左横劍:上動不停，左脚不動，全脚着地；右脚跟進半步，停于左脚内側，脚跟掀起，脚尖裹扣并虚點地面，兩腿屈膝稍蹲，重心落于左脚，成右丁步。同時，右手握劍，臂内旋并坐腕，使劍向上劃弧停于頭頂右側，劍尖斜向後面；同時，左手劍指向下劃弧至右胸前，指尖向上，手心向右。目視前方(圖88)。

緊接上動，右脚向前上一步，脚尖微向内扣，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。右手鉗握劍臂外旋，使劍向後下、左前上弧形斜撩，劍尖與肩平，略低于劍柄；同時，左手劍指由右胸前向上劃屈肘上架，横放于頭頂上，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖89)。



88

89

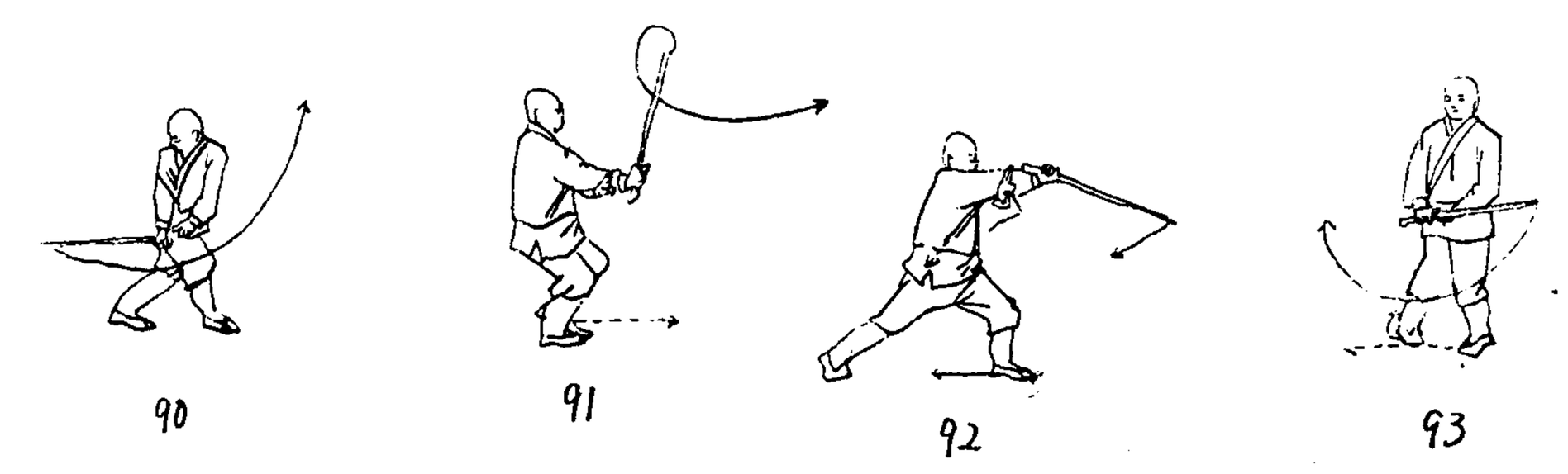
要點:右脚向前上步要大,脚尖不能外撇,并必須從左脚内側向右外走一弧綫。上步時,身體要保持平穩,不能上下起伏。右脚落地與劍向左横、劍指上架要同時進行。

(5)右横劍

①右掛劍:上勢略停,以右脚跟、左脚掌爲軸,身體向右轉90度,重心下降,兩腿交叉成右高蛇盤步。轉體同時,右手壓握劍,使劍由前向下,經右腿外側,再向右後抄起,着力點在劍刃,劍刃與地面平行;左臂向下劃弧,左手劍指扶在右手腕上,指尖向右,手心向下。目視右下方(圖90)。

②左丁步握劍:緊接上動,右脚尖稍内扣,全脚着地,左脚向前上半步,停于右脚内側,左脚跟掀起,脚尖内扣并虚點地面,兩腿屈膝稍蹲,重心落于右脚上成左丁步。同時,右手螺握劍,隨身體左轉將劍拉至體前,劍尖向前上方,右手心向左;左手劍指隨之而動,繞至右小臂下外側,指尖向右上方,手心向右下方。目視劍身(圖91)。

③右横劍:上動不停,左脚向前一大步,脚尖微向内扣,屈膝半蹲,右腿挺膝伸直成左弓步。上步同時,右後螺握劍,臂内旋,使劍在頭前上方繞環後弧形向右横斬,劍尖與肩平,略低于劍柄;左手劍指隨之而動,靠在右小臂下外側,指尖向上,手心向右。目視劍尖(圖92)。



要點　左脚上步與劍繞環要同時;左脚落地與劍向右横斬同時。上步時,身體要保持平穩,不能上下起伏。

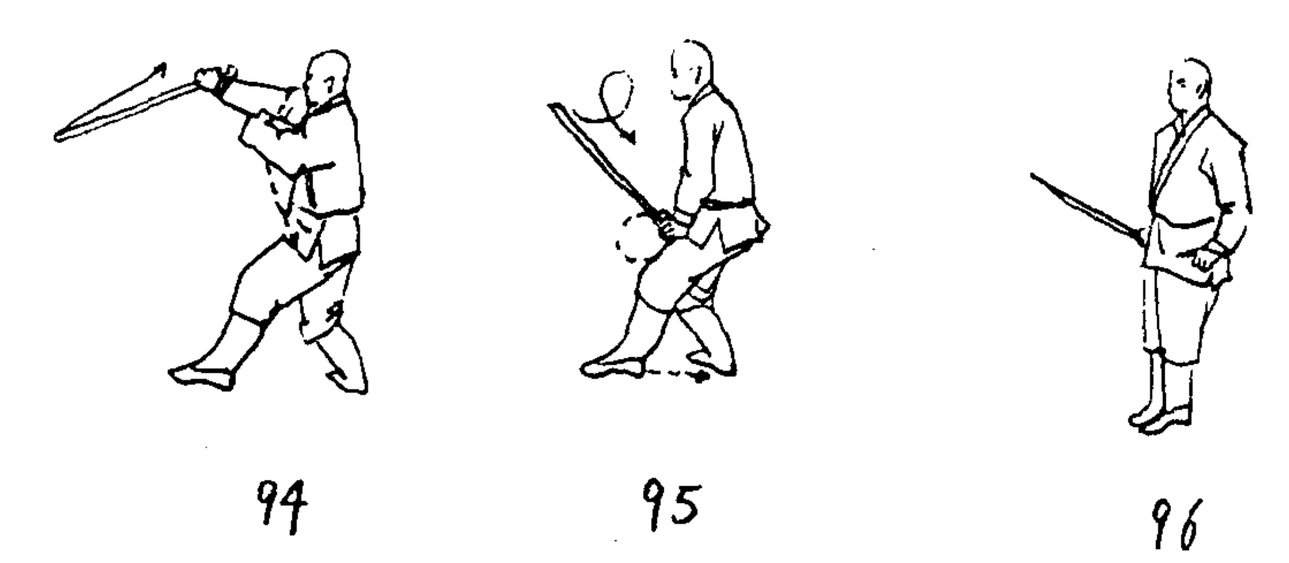
(6)横劍回身勢

①扣步握劍:右脚不動,體向右轉90度,左脚向[illegible]半步,脚尖内扣,兩膝相

抱，屈膝稍蹲成扣步。轉體同時，右手握劍與左手劍指一齊將劍拉至腹前，劍尖向左與肘同高；左手劍指扶在右手腕上，指尖向右前方，手心向下。目視右前方(圖93)。

②左四六步橫劍：緊接上動，體向右轉，右脚尖外展45度，屈膝半蹲；左脚向前上一步，膝部微屈成左四六步。上步同時，右手鉗握劍，臂内旋，使劍向下、向右上弧形橫斬，劍尖高與胸齊，略低于劍柄；左手劍指隨之而動，靠在右小臂外側，指尖向上，手心向右。目視劍尖(圖94)。

要點：以腰帶動周身一齊轉動，左脚落地與劍向右橫斬要同時進行。



①四六步拉劍：上勢步子不變，右手壓握劍，臂外旋，右臂屈肘屈腕將劍拉至腹前，劍尖斜向前上方與肩同高；同時，左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右，手心向左。目視劍尖(圖95)。

②收勢劍：體向左微轉，左脚向後收與右脚并攏，兩腿伸直。轉休同時，右手握劍使劍尖向上，再向下繞環至右胯側，劍尖向前上方，略高于劍柄；同時，左手劍指向下、向上再向下繞環停于左胯側。眼平舌卷，氣沉丹田(圖96)。

要點：身體直立與劍、手繞環要同時進行，肩松肘墜，周身自然放松。

<德玉傳授>

十一　少林連環劍

刀、槍、棍、劍都是以拳爲母，錯綜五拳之勢。連續練習，合爲一套，進步、退

步、如環之無端，有進、有退，如環之相連，所以叫連環拳。用其套路練刀叫連環刀；用其套路練槍叫連環槍；打棍叫連環棍；連環劍之名就是這樣產生的。

這套劍術共有十大主勢，雖然各勢名子不同，但其進而又退、退而又進、往復練習之道理是相同的。該套路短小精悍，在狹小的地方也可練習。其運動路綫如圖1。

1　動作名稱

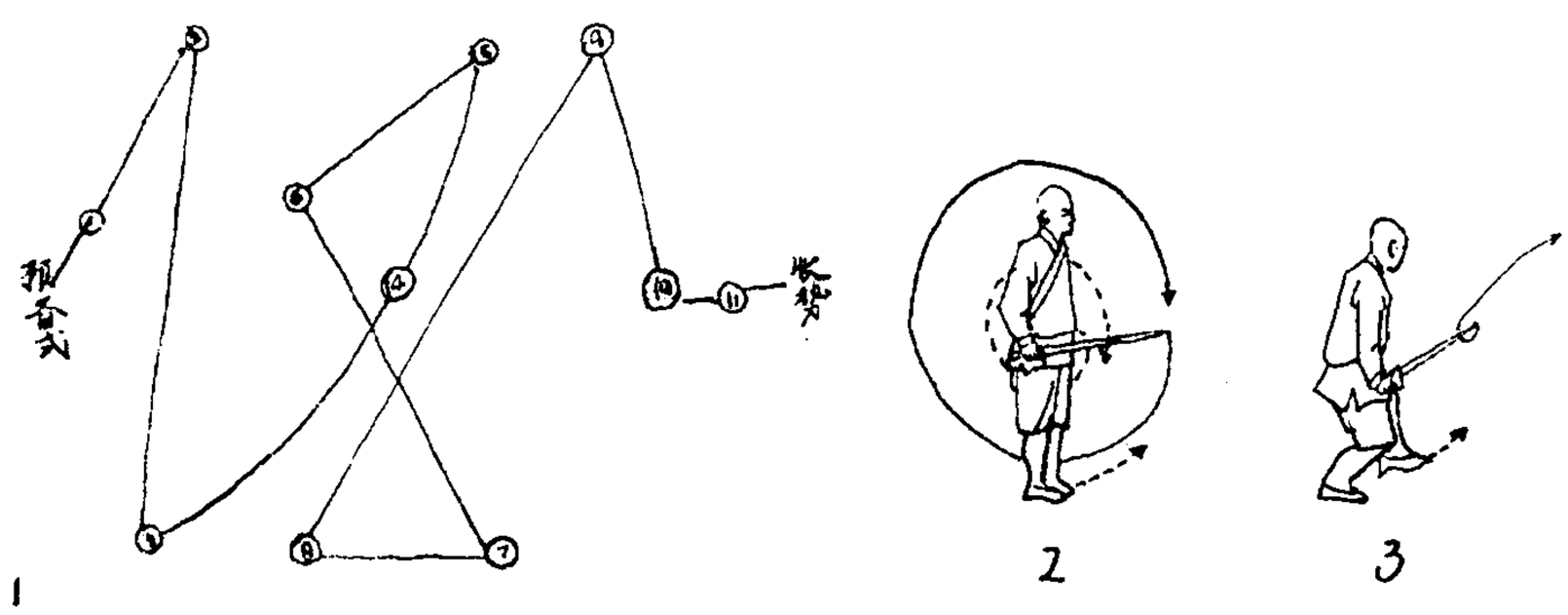
1.預備勢　2.進步崩劍　3.退步剪形劍　4.進步裹砍劍　5.進步刺劍　6.退步轉身劈劍　7.進步炮劍　8.退步掛劍　9.進步托劍　10.進步剪腕劍　11.進步崩劍　12.[附]轉身劍　13.收勢

少林連環劍全套路綫示意(圖1)。

2　動作説明

1　預備勢

①面向東南方，身體直立，頭要端正上頂，肩松肘墜，眼平舌卷，氣沉丹田。右手握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前，劍刃與地面平行；左手劍指停于胯左側，指尖向前，手心向下(圖2)。



②左四六步壓劈劍:上勢不動,調整兩次呼吸後,體向左轉90度,面向東北方。左脚向左前方上一步;右脚不動,屈膝半蹲成左四六步。轉體同時,右手全握劍使劍尖向下,經右腿外側向後上再向前直臂弧形繞環下劈,停于胯右側,劍尖與胸同高;左手劍指隨之而動,向下、經左腿外側向後上再向前弧形繞環,扶在右手腕上,指尖向右,手心向下。目視左前方(圖3)。

(2)進步崩劍

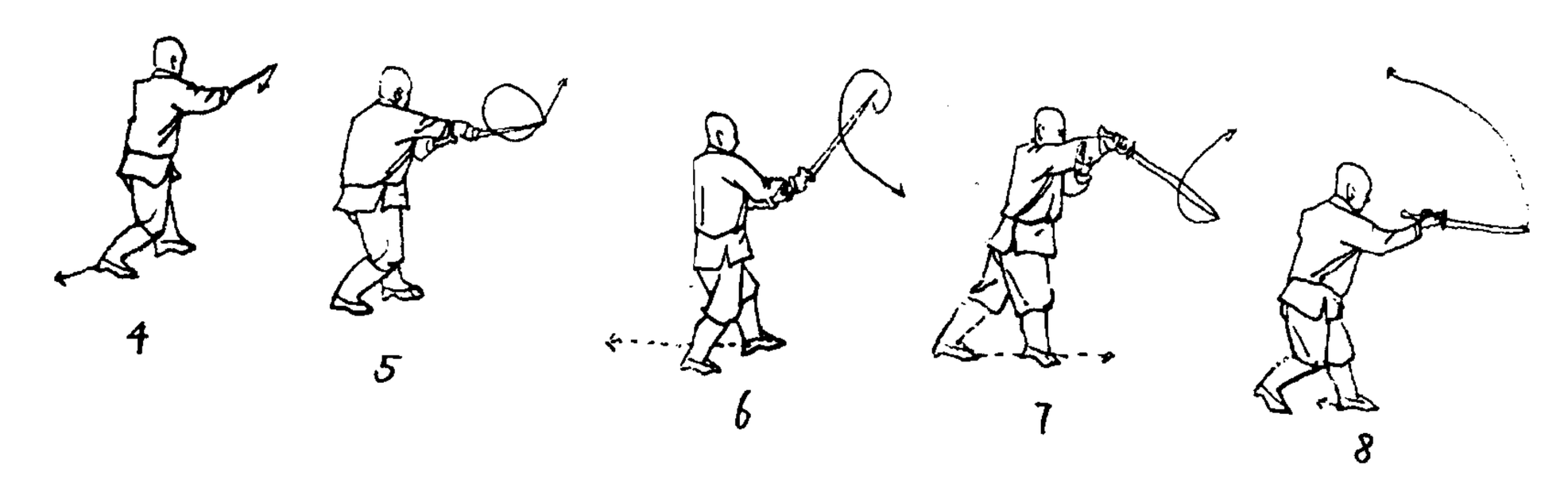
上勢方向不變,左脚向前上一步,右脚跟進半步,屈膝半蹲成左四六步。進步同時,右手全握劍與左手劍指一齊,使劍向下、向左上摇動,再向前崩出,力達劍尖,與肩同高。目視劍尖(圖4)。

(3)退步剪形劍

①左虛步拉劍:緊接上動,右脚後退半步,右腿屈膝半蹲,左脚微向後移成左虛步。右手握劍回拉,劍尖與肩平;左手劍指隨之而動,靠在右小臂外側,指尖向上,手心向右下。目視劍尖(圖5)。

②右剪劍:上動不停,重心略前移,左脚跟着地成左四六步。右手握劍,使劍尖逆時針繞環一周手後崩,劍尖向前上方;左手劍指隨之而動,靠在右小臂外,指尖向上,手心向右下。目視劍刃(圖6)。

緊接上動,體向右轉45度,左脚向後退一大步,右脚隨之稍向後移動,屈膝稍蹲。體轉同時,右手螺握劍,臂内旋,使劍在頭前上方逆時針繞環,弧形向右横剪,劍尖略低于肩,劍柄略高于肩;左手劍指隨之而動,靠在右小臂外,指尖向上,手心向右下。目視劍尖(圖7)。



(4)進步裏砍劍

①左裏砍:上勢略停,體微向左轉。左脚向前上一步,脚尖内扣,膝部微屈;同時,右腿屈膝半蹲成左四六步。右手鉗握劍,臂外旋,使劍向下、向左上弧形裏砍,右手心向上,劍身與肩平;同時,左手劍指向下劃弧移至右胸前,指尖向上,手心向右。目視右前方(圖8)。

②右弓步裏砍劍:上動不停,重心後移,右腿屈膝半蹲,左脚微向後移成左虚步。右臂内旋,右手握劍下壓,使劍尖向後上劃弧,停于頭頂上方;左手劍指隨之而動,扶在右手腕下,指尖向上,手心向前。目視前方(圖9)。

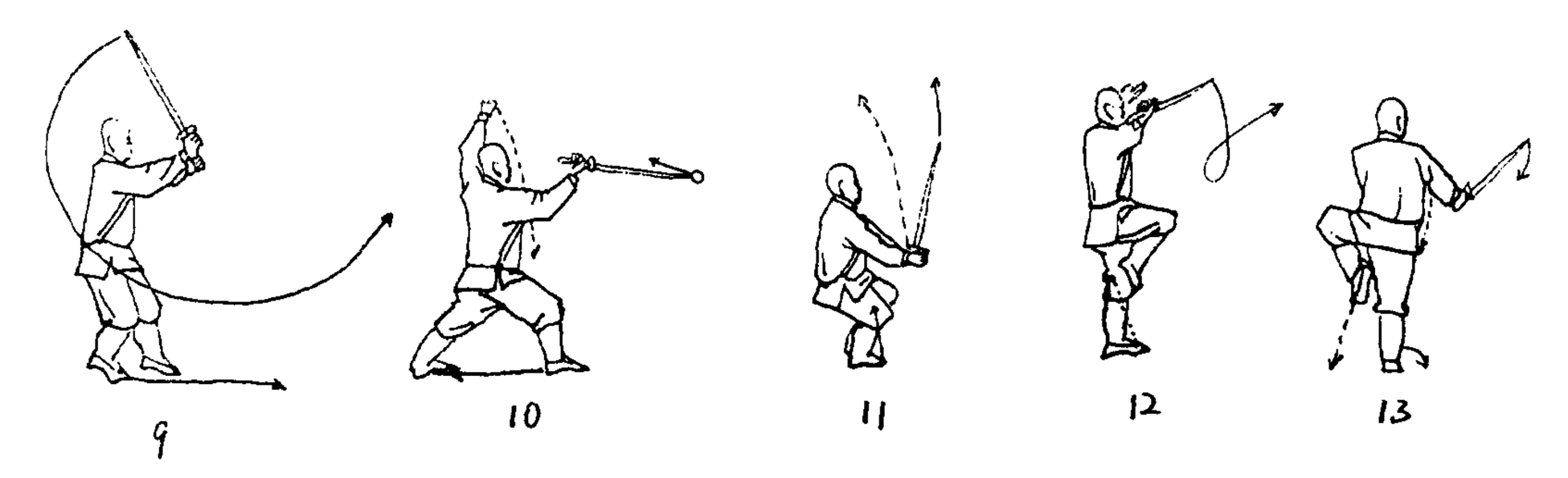
緊接上動,右脚向前一大步,脚尖微向内扣,屈膝半蹲,左腿挺膝促直,成右弓步。上步同時,右手螺握劍,臂外旋,使劍向後下,再向左前上弧形斜撩,劍尖與肩平,略低于劍柄;同時,左手劍由右胸前向上劃弧屈肘上架,横放于頭頂上,指尖向右,手心向上。目視劍尖(圖10)。

(5)進步刺劍

1左丁步拉劍:上動略停,右脚後退一步全脚着地,左脚跟掀起,停于右脚内側,脚尖内扣并虚點地面,兩腿屈膝下蹲,重心落于右脚,成左丁步。同時,右臂内旋,右手壓握劍,隨身體下蹲將劍拉至膝前,劍尖向前上,與頭同高;左手劍指向下劃弧,扶在右手腕上,指尖向右,手心向下。目視前方(圖11)。

②獨立亮翅:一動不停,身體直立,重心移至左脚上,右腿提膝提起成獨立步。同時,兩臂内旋,右手握劍與左手同時由體前向兩側直臂斜上舉。手心斜向外。目視前方(圖12)。

③獨立刺劍:上動略停。體向左轉90度,面向北方。轉體同時,右脚落地,右腿

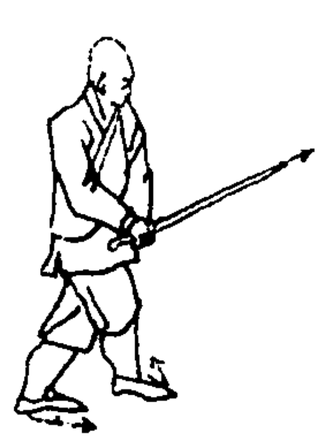


支撐體重，左腿提膝提起成獨立步。同時，右手握劍隨體左轉使劍向下、向前上弧形刺出，劍尖向前上方，高與肩平，高于劍柄；左手劍指由頭頂向前下劃弧停于右肘內側，指尖向右上，手心向右下。目視劍尖(圖13)。

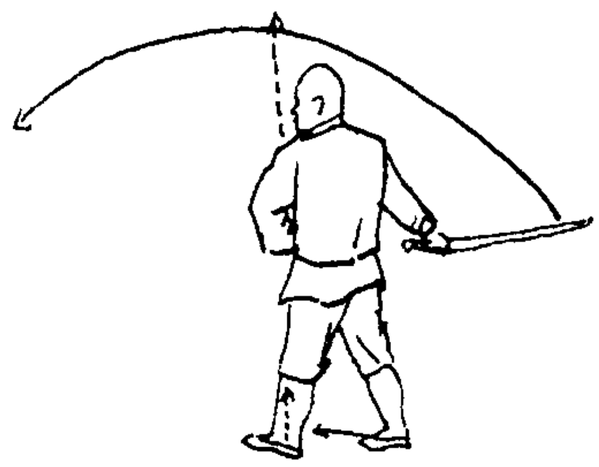
(6)退步轉身劈劍

①轉身格劍：上動略停，左脚向左下落，脚尖內扣；體向右轉90度，使兩腿成插步，右脚尖隨之外展，屈膝稍蹲。右手螺握劍，使劍拉至腹前，劍尖與胸同高；左手劍指隨之而動，靠在右小臂下，指尖向右下，手心向下。目視劍尖(圖14)。

②轉身劈劍：上動略停。體向左轉135度，面向西北方。目視左前方(圖15)。



14



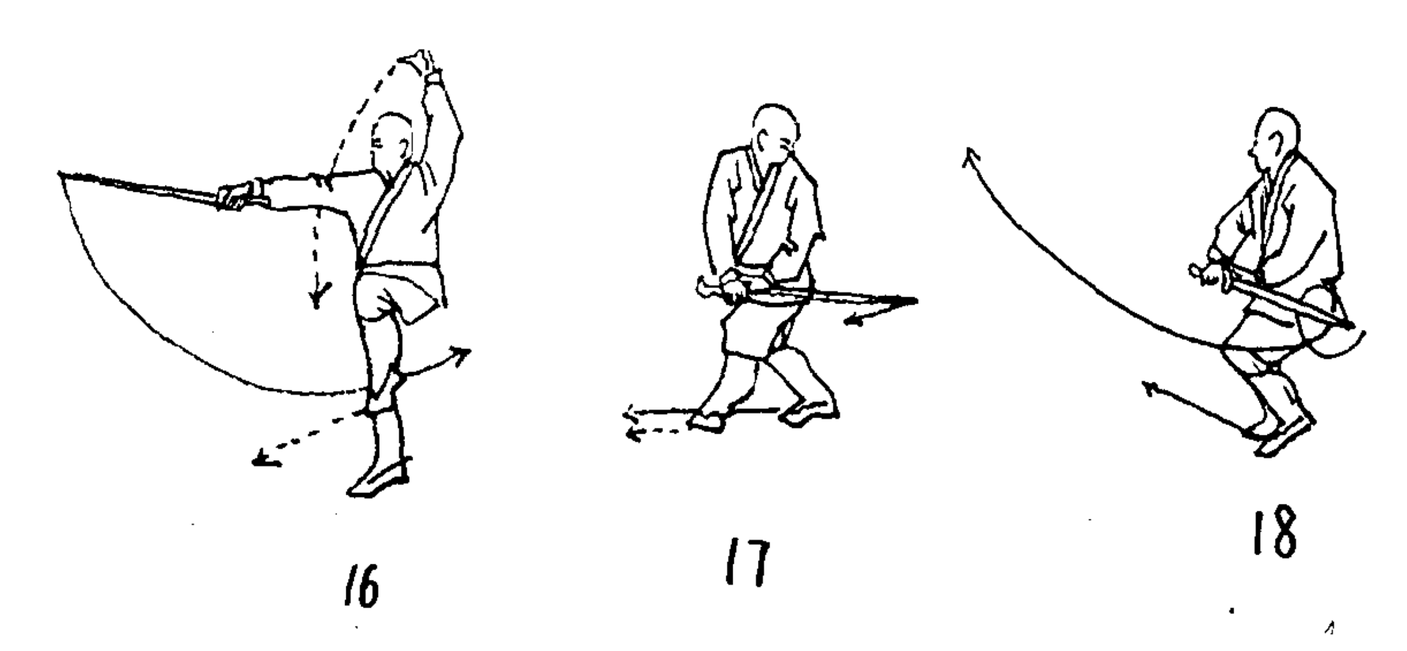
15

緊接上動，身體繼續左轉45度。轉體同時，右脚向前上一步，重心落于右脚，左腿提膝成獨立步。同時，右手全握劍，使劍經上向前劈擊。劍尖向前，略高于劍柄，與肩同高；左的劍指由腹前向上劃弧屈肘上架，橫放于頭頂上，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖16)。

(7)進步炮劍

①左勾劍：左脚向前下落，脚尖外展45度，體微向左轉，兩腿交叉，重心下降成左高蛇盤步。右手本握劍，以劍尖領先向下劃弧，當劍身貼近左腿外側時，用朝向虎口一側的劍刃向下，向後上勾起，着力點在劍刃；左手劍指扶在右手腕上隨之而動。眼隨劍行，目視劍尖(圖17)。

②進步炮劍：上動不停，右脚向前上一步屈膝半蹲，左脚隨之跟時半步，停于右脚內側，左脚跟掀起，脚尖內扣并虛點地面，兩腿屈膝下蹲，重心落于右脚成丁步。目視右前方(圖18)。



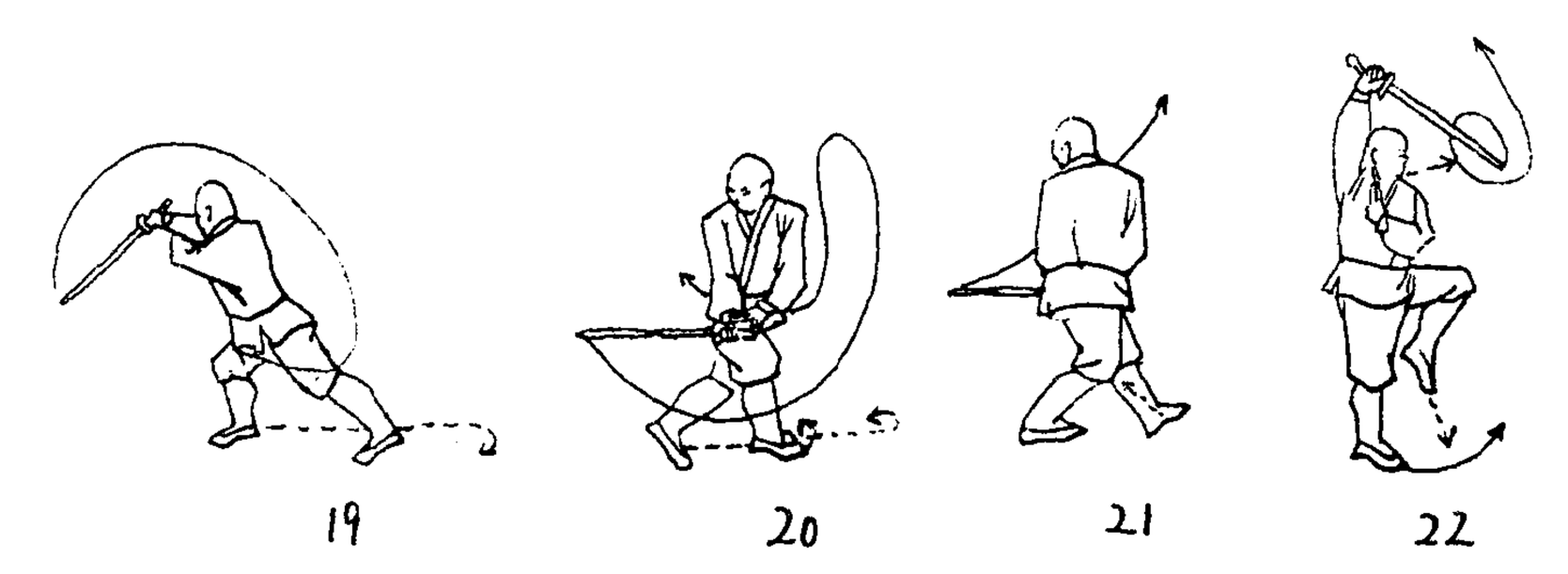
16　17　18

緊接上動，體右轉45度，面向西北方，體轉同時，右腿向右前方上一大步，脚尖內扣，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直，脚尖微向內扣成右弓步。右手握劍，使劍在胯左側逆時針搖一小圈後，向右上方弧形撩出，劍尖與肩平，略低于劍柄；左手劍指隨之而動，靠在右小臂外側，指尖向上，手心向右。目視劍尖(圖19)。

(8)退步掛劍

①右勾劍：上勢略停，右脚後退一步，以右脚跟、左脚掌爲軸，體向右轉180度，兩腿交叉，重心下降成右高蛇盤步。體轉同時，右手全握劍，以劍尖領先向後上、向下劃弧，當劍貼進右腿外側時，用朝向虎口一側的劍刃再向上、向後上勾起，左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視劍尖(圖20)。

②左掛劍：重心上升，右脚向左墊半步，左脚向左跨一步。體向左轉180度，兩腿交叉，重心下降成左高蛇盤步。跨步轉體的同時，右手握劍與左手劍指一齊使



19　20　21　22

劍向前上、向下劃弧，經左腿外側再用力向後上抄起，着力點在劍刃；左手劍指隨之而動，扶在右手腕下，指尖向右前方，手心向下。目視左下方(圖21)。

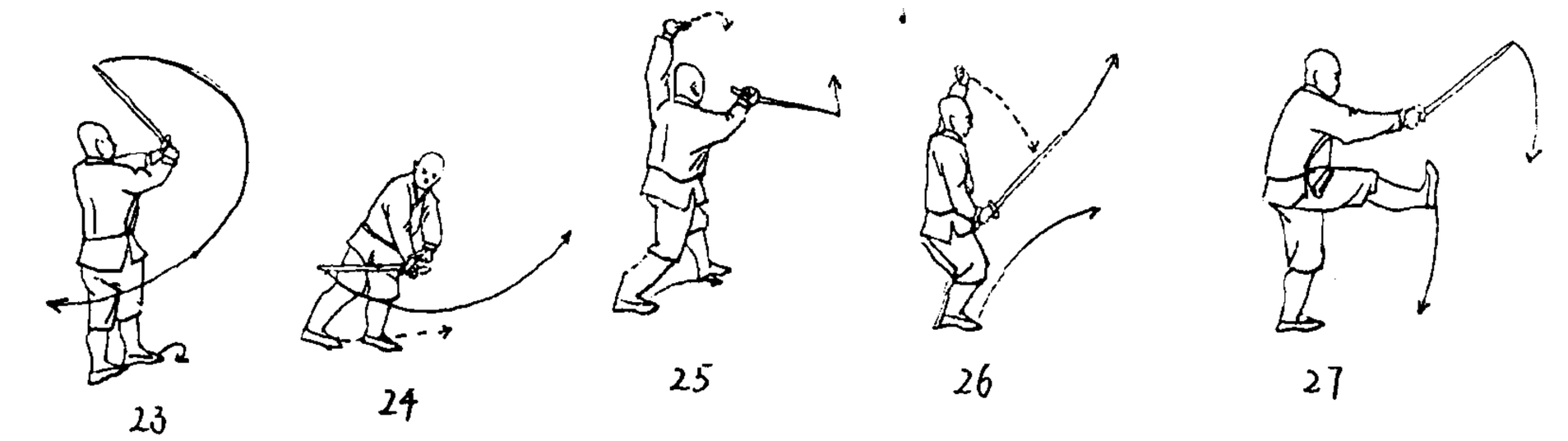
③獨立步掛劍：上動不停，體向右轉90度，重心後移落于右腿上，左腿提膝成獨立步。體轉同時，右手螺握劍，使劍向前劃弧，停于頭頂上方，劍尖向前下，劍柄向右上；左手劍指隨之而動，放至右胸前，指尖向上，手心向右。目視前方(圖22)。

(9)進步托劍

①右掛劍：左脚向左前落步，脚尖外展，體向左轉45度；右脚向左前方上一步。同時，右手螺握劍，使劍尖向上、向下，再向上劃弧，停于上方；左臂前伸，左手劍指扶在右手腕上。指尖向右，手心向前下。目視前方(圖23)。

緊接上動，右脚向前墊半步，脚尖外展，體向右後轉，重心下降，兩腿成拖步。體轉同時，右手壓握劍與左手劍指一齊使劍向前下，經右腿外側，再向後上抄起。目視劍尖(圖24)。

②左弓步托劍：上動略停，體向左轉90度，面向東北方，左脚向前上一大步，脚尖微向内扣，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。右手鉗握劍臂外旋，使劍向下、向左上方弧形斜撩，劍尖與肩平，略低于劍柄；同時，左手劍指向上劃弧，屈肘上架，横放于頭頂上，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖25)。


23　24　25　26　27

(10)進步剪腕劍

①上鑽劍：上動略停，體向右轉45度，面向東方。體轉同時，右脚向前上一步，停于左脚内側，右脚跟掀起，脚尖内扣并虚點地面，兩腿屈膝稍蹲，重心落于左脚上成右丁步。同時，右手握劍，將劍拉至右胯前，劍尖向前上方，與肩同高；左手劍指隨之而動，仍屈肘横架于頭頂上，指尖向右，手心向上。目視前方(圖26)。

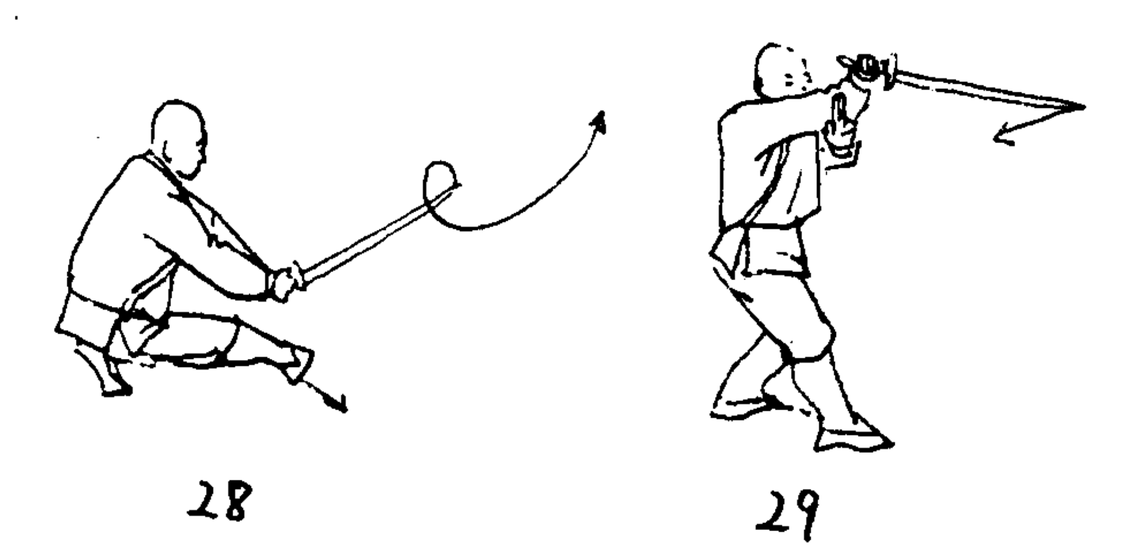
上動不停，右脚尖外撇向前蹬出，左腿稍彎曲支撑。蹬腿同時，右手螺握劍，使劍向前上方立劍鑽出，直臂停于體前，劍尖稍高于頭頂；同時，左手劍指向前下劃弧，扶在右手腕上一齊向前，指尖向右，手心向下。目視劍尖(圖27)。

②龍形步劈劍：緊接上動，右脚向前下横踩落地；左脚在後，脚跟提起，上體略向前俯，左膝抵住右膝關節後面，成右龍形步。同時，右手握劍隨身體下蹲向前下劈；左手劍指扶在右手腕上，隨之一齊向前下，指尖向右前，手心向下。目視劍尖(圖28)。

③右四六步剪腕劍：上動略停，重心一升，體向右轉45度，面向東南方。體轉同時，右脚向右前方上步，左脚跟進半步成右四六步。同時，右手握劍，小臂内旋，使劍向右平斬，劍尖與肩同高；左手劍指隨之而動。靠在右小臂外側，指尖向右上，手心向右下。目視劍尖(圖29)。

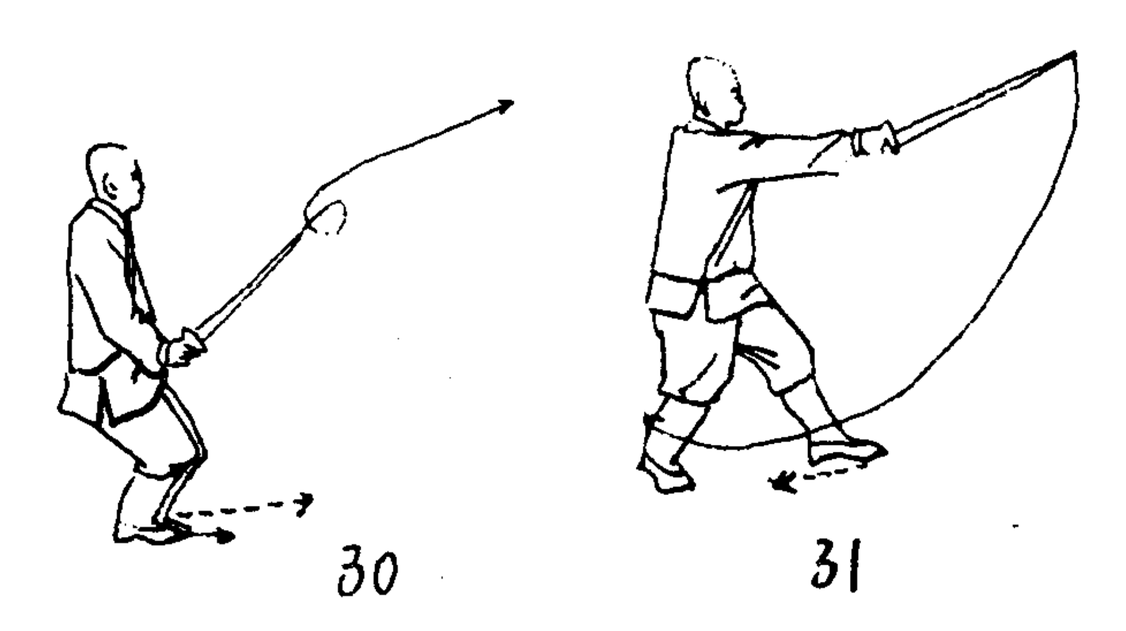
(11)進步崩劍

①左丁步抱劍：上勢略停，身體左轉45度，面向東方。體轉同時，右脚跟稍外展，左脚上前一步停于右脚内側，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚點地面，兩腿屈膝半蹲。重心落于右脚成左丁步。同時，右手壓握劍臂外旋，將劍拉至左胯前，劍尖與胸平；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右，手心向上。目視前方(圖30)。



28　　29

②左四六步崩劍：上動不停，左脚向前上一步，脚尖内扣，膝部微屈；同時，右脚跟進半步，右腿屈膝半蹲，脚尖外展45度成左四六步。進步同時，右手全握劍與左手劍指一齊，使劍尖向下、向左上摇動，向前崩出，力達劍尖，與肩同高。目視劍尖(圖31)。

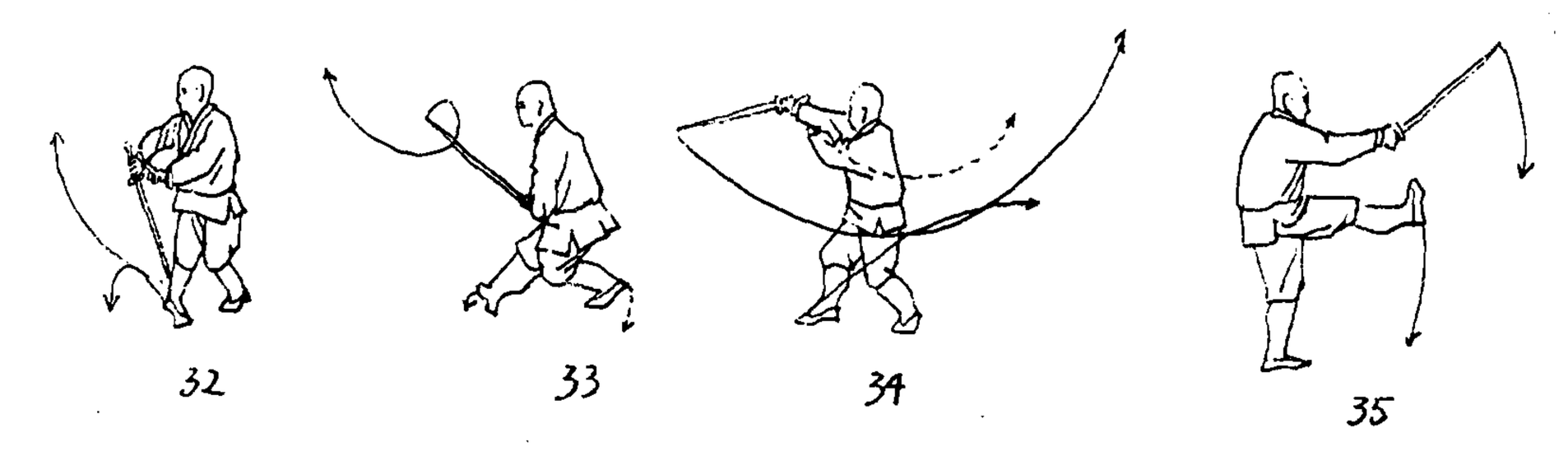


30　　31

(12)[附]轉身劍

①扣步提劍:體向右轉135度,右脚不動,左脚内扣,兩膝相抱,屈膝稍蹲成扣步。體轉同時,右手握劍與左手劍指一齊,使劍向後下撩出,劍尖向下,停于右小腿外側,右手心向右前方;左手劍指扶在右手腕上隨之而動,指尖向前上方,手心向前下。目視右前方(圖32)。

②龍形步抱劍:上動不停,體向右轉45度,面向西方。體轉同時,右脚離地脚尖外撇,隨即向前下横踩落地;左脚也隨之跟進半步,屈膝下蹲成右龍形步。同時,右臂外旋,右手壓握劍,將劍是拉至腹前,劍尖向前上方,與肩同高;左手劍指隨之而動,扶在右手腕上。指尖向右,手心向下。目視前方(圖33)。



32　　33　　34　　35

③右四六步撩劍:緊接上動,重心上升,右脚尖内扣,左脚跟落地成右四六步。體微向右轉,體轉同時,右臂内旋,右手握劍與左手劍指一齊使劍向右上方斜

撩，劍尖與肩平，略低于劍柄；左手劍指隨之而動，靠在右小臂外側，指尖向上，手心向右。目視劍尖(圖34)。

注：以上是連環劍單行的動作說明，如果練回原來起勢的位置，仍是勢前脚(右脚)、進左步、右崩劍等，動作相同，惟方向相反。

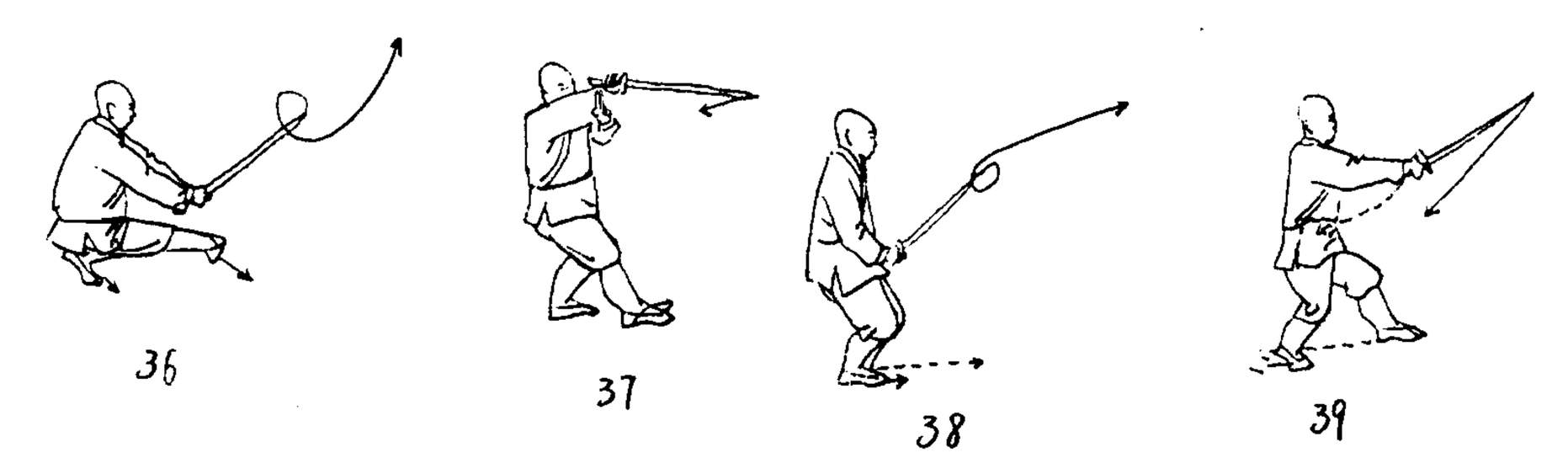
(13)收勢

①回身剪腕劍：返回原來起勢的位置後，體向左轉180度，面向東方。體轉同時，右脚尖外撇向前蹬出，左腿稍彎曲支撑。蹬腿同時，右手螺握劍，使劍向前上方立劍鑽出，直臂停于體前，劍尖稍高于頭頂；同時，左手劍指向前下劃弧，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視劍尖(圖35)。

緊接上動，右脚向前下横踩落地；左脚在後，脚跟提起，上體略向前俯，左膝抵住右膝關節後面成右龍形步。同時，右手握劍隨身體下蹲向前下劈；左手劍指扶在右手腕上，隨之一齊向前下，指尖向右前，手心向下。目視劍尖(圖36)。

上動略停，重心上升，體向右轉45度，面向東南方。體轉同時，右脚向右前方上半步，左脚跟進半步成右四六步。同時，右手握劍小臂内旋，使劍向右平斬，劍尖與肩同高；左手劍指隨之而動，靠在右小臂外側，指尖向右上，手心向右下。目視劍尖(圖37)。

②進步崩劍：上勢略停，身體左轉45度，面向東方。體左轉同時，右脚跟稍外展，左脚上前一步停于右脚内側，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚點地面，兩腿屈膝下蹲，重心落于右脚上成左丁步。同時，右臂外旋，右手壓握劍臂外旋將劍拉至左胯前，劍尖與胸平；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下，目視前方(圖38)。



上動不停，左脚向前上一步，脚尖内扣，膝部微屈；同時，右脚跟進半步，右腿屈膝半蹲，脚尖外展45度成左四六步。進步同時，右手全握劍與左手劍指一齊，使劍尖向下、向左上摇動，向前崩出，力達劍尖，與肩同高。目視劍尖(圖39)。

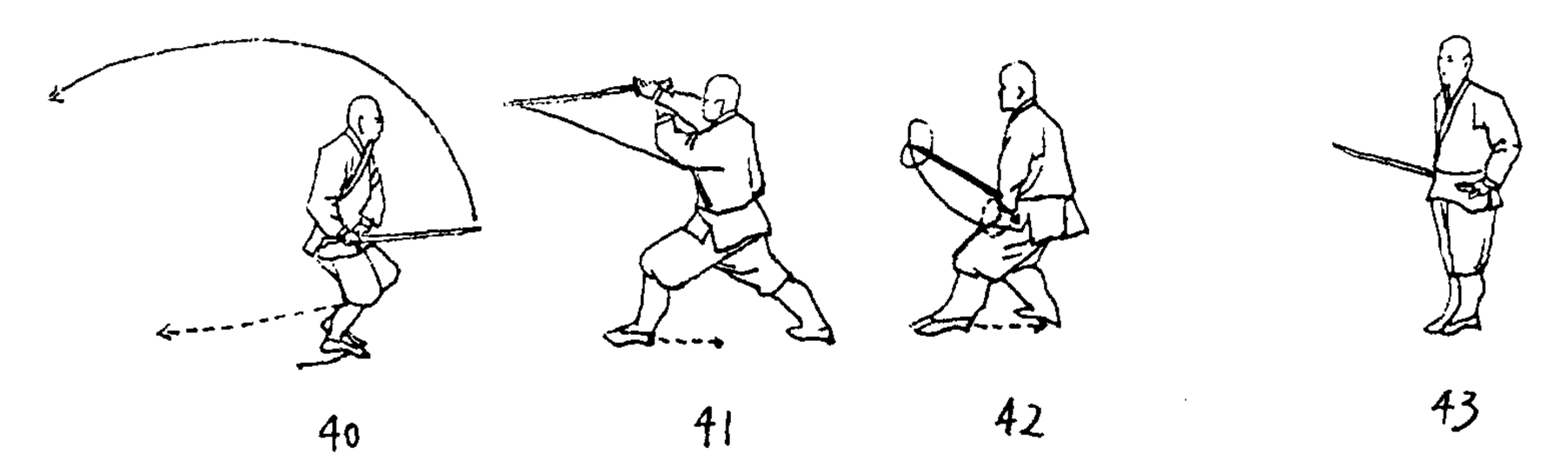
③撤步横劍：身體方向不變，右脚撤回半步，全脚着地；左脚隨之拉回，停于右脚内側，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚點地面，兩腿屈膝半蹲，重心落于右脚成左丁步。同時，右手壓握劍將劍拉至右胯前，劍尖向前，略高于劍柄；左手劍指扶在右腕上，隨之一齊向下，指尖向右，手心向下。目視前方(圖40)。

緊接上動，體向左轉180度，面向西方。左脚向前上一步，右脚跟進半步成左弓步。同時，右手握劍，使劍經左上，右臂内旋再向右横斬，劍尖與肩同高，略低于劍柄；左手劍指隨之而動，靠在右小臂外側，指尖向右上，手心向右下。目視劍尖(圖41)。

④收勢劍：上動略停，重心後移，右腿屈膝半蹲，左脚微向後移動成左四六步。右臂外旋，右手壓握劍與左手劍指一齊將劍拉至右胯前，劍尖與胸同高；左手劍指扶在右腕上，指尖向右，手心向下，目視前方(圖42)。

上動不停，身體向左微轉，左脚收回與右脚并攏，兩腿伸直。轉體同時，右手握劍，使劍向下、向上，再向下繞環收至胯右側，劍尖向前，略高于劍柄。與此同時，左手劍指向下、向上繞環停于胯左側。眼平舌卷，氣沉丹田(圖43)。

<徳玉傳授>



十二　少林十形劍

少林十形劍是取龍騰躍、虎撲羊、猴趴山、馬疾蹄、鼉浮水、鷄食米、鵝入林、燕抄

水、蛇拔草、臺豎尾、鷹捉、熊拿之精意編成的劍法，習之可延年益壽，遇敵能出奇制勝。

十形劍的動作，均是雙手握劍的單段劍法，每勢均分左右，可以反復循環練習。練習時間長短，可根據體質强弱、年齡大小來確定。練至熟化時，可將十形劍合練成大連環劍，妙用無窮也。

1　動作名稱

龍形劍　1.預備勢　2.龍形左起落劍　3.龍形右起落劍　4.左崩劍　5.跳步劈劍　6.回身劈劍　7.龍形左起落劍　8.龍形右起落劍　9.左崩劍　10.跳步劈劍　11.回身劈劍　12.收勢

虎形劍　1.預務勢　2.虎形左撲劍　3.虎形右撲劍　4.回身虎托劍　5.虎形左撲劍　6.虎形右撲劍　7.回身虎托劍　8.收勢

猴形劍　1.預備勢　2.猴形左起右落劍　3.猴形右起左落劍　4.回身抹劍　5.猴形左起右落劍　6.猴形右起左落劍　7.回身抹劍　8.收勢

馬形劍1.預備勢　2.馬形右勢劍　3.馬形左勢劍　4.回身鑽劍　5.馬形右勢劍　6.馬形左勢劍　7.回身鑽劍　8.收勢

鼉形劍　1.預備勢　2.鼉龍左勢劍　3.鼉龍右勢劍　4.回身片劍　5.鼉龍左勢劍　6.鼉龍右勢劍　7.回身片劍　8.收勢

鷄形劍　1.預備勢　2.金鷄獨立劍　3.金鷄食米劍　4.金鷄抖翎劍　5.金鷄上架劍　6.金鷄報曉劍　7.轉身抖翎劍　8.金鷄獨立劍　9.金鷄食米劍　10.金鷄抖翎劍　11.金鷄上架劍　12.金鷄報曉劍　13.轉身抖翎劍　14.收勢

鷂形劍　1.預備勢　2.鷂子入林劍　3.鷂子鑽天劍　4.鷂子翻身劍　5.鷂子入林劍　6.鷂子鑽天劍　7.鷂子翻身劍　8.收勢

燕形劍　1.預務勢　2.燕抄水左劍　3.燕抄水右劍　4.金鷄食米劍　5.回身刺劍　6.燕抄水左劍　7.燕抄水右劍　8.金鷄米劍　9.回身刺劍　10.收勢

蛇形劍　1.預備勢　2.蛇盤劍　3.蛇拔草劍　4.白蛇吐信劍　5.回身刺身　6.蛇盤劍　7.蛇拔草劍　8.白蛇吐信劍　9.回身刺劍　10.收勢

臺形劍　1.預備勢　2.臺形左劍　3.臺形右劍　4.回身刺劍　5.臺形左劍　6.　形右劍　7.回身刺劍　8.收勢

鷹形、熊形劍　1.預備勢　2.鷹形左落劍　3.熊形起劍　4.鷹形右落劍

5.熊形起劍　6.回身劈劍　7.鷹形左落劍　8.熊鷹形左落劍　8.熊形起劍
9鷹形右落劍　10.熊形起劍　11.回身劈劍　12.收勢

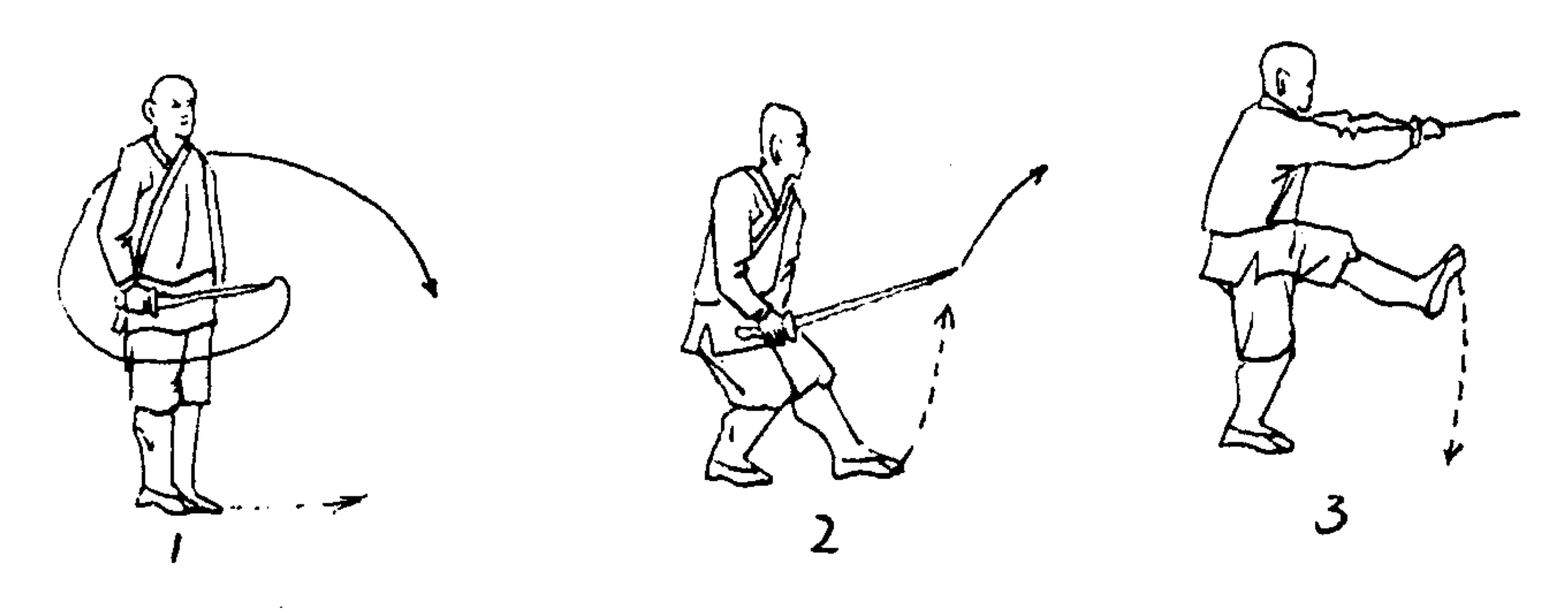
2　動作説明

龍形劍

(1)預備勢

①面向東南方，身體直立，頭要端正上頂，肩松肘墜，眼平舌卷，氣沉丹田。右手握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前，劍刃與地面平行；左手劍指停于胯左側，指尖向前，手心向下(圖1)。

②四六步壓劈劍:上勢不動，調兩次呼吸後，體向左轉45度，面向東方。左脚向左前方上一步，右脚不動，屈膝半蹲成左四六步。轉體同時，右手全握劍，使劍尖向下，經右腿外側向後上，再向前直臂弧形下劈，停于胯右側，劍尖向前，高于劍柄；左手劍指隨之而動，向下經左腿外側向後上，再和向前弧形繞環，抓握在劍柄上(左手在右手後)，虎口緊貼右手成雙手握劍。目視前方(圖2)。



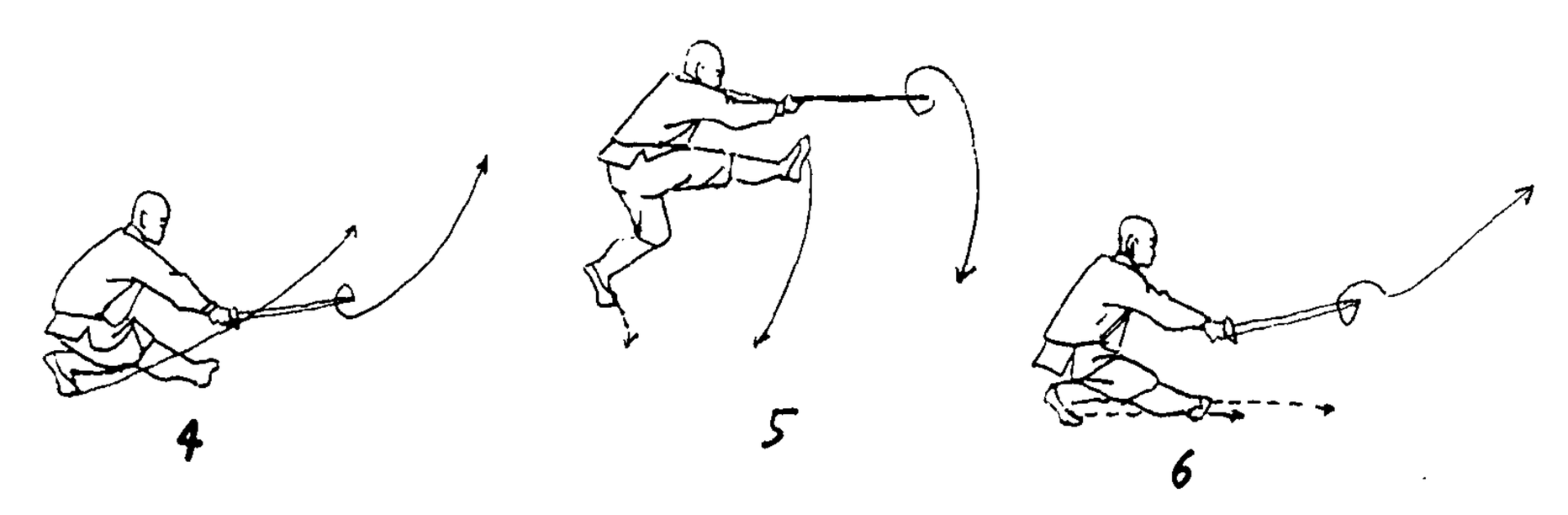
(2)龍形左起落劍

①龍形左起劍:上動略停，體微向左轉，右腿支撐，重心落于右腿上，身體微向前傾成左獨立勢:左脚尖外展向前蹬出。體轉同時，雙手握劍，右臂外旋，使劍向前平劍刺出，劍尖與喉同高稍高于劍柄。目視前方(圖3)。

②龍形左落劍:上動不停,左脚向前横踩落地,脚尖外展;右脚在後,脚跟離地;身體略向前俯成左龍形步。上步同時,雙手握劍,右臂内旋,使劍向右下、向上摇動,立劍向前下劈,劍尖與膝同高,稍高于劍柄。目視劍尖(圖4)。

(3)龍形右起落劍

①龍形右起劍:上動略停,兩脚同時蹬地,身體向上躍起,兩脚在空中换成右前左後的交叉步。雙手握劍,右臂外旋,使劍向前平劍刺出,劍尖與眼同高,稍高于劍柄。目視劍尖(圖5)。



②龍形右落劍:緊接上動,兩脚下落,右脚在前,脚尖外展;左脚在後,脚跟離地,身體略向前俯成右龍形步。與此同時,雙手握劍,右臂内旋,使劍向左下、向上摇動,向前立劍下劈,劍尖與膝同高,稍同于劍柄。目視前下(圖6)。

(4)左崩劍

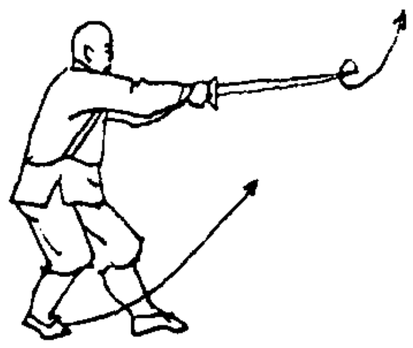
上勢方向不變,左脚向前上一步;右脚跟進半步,屈膝半蹲成左四六步,上步同時,雙手握劍,使劍向下、向左上摇動,再向前崩出,力達劍尖,與肩同高。目視前方(圖7)。

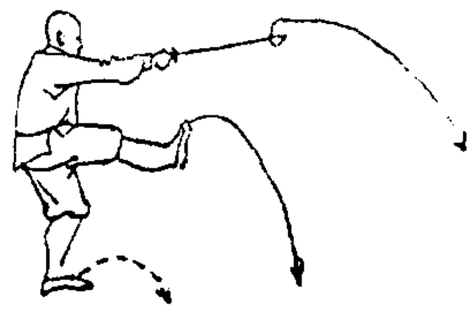
(5)跳步劈劍

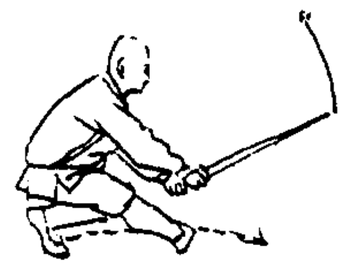
①右獨立步鑽劍:上動不停,體微向左轉,重心前移落于左腿上;右脚尖外展向前蹬出,身體微前傾成右獨立勢。同時,雙手握劍,右臂外旋使劍向前平刺出,劍尖與喉同高,稍高于劍柄。目視前方(圖8)。

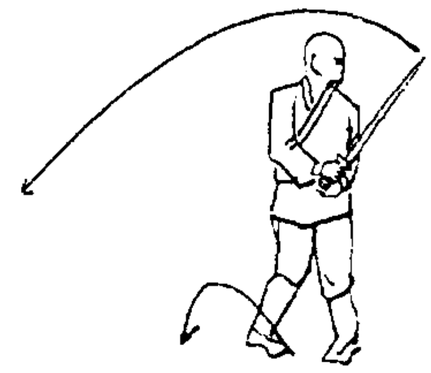
②跳步劈劍:緊接上動,左脚向前縱跳一步,右脚跟向前下踩,脚尖外展落地成右龍形步。同時,雙手握劍,右臂内旋,使劍向左下、向上再向前下劈,劍尖與膝

同高，稍高于劍柄。目視劍尖(圖9)。


7


8


9


10

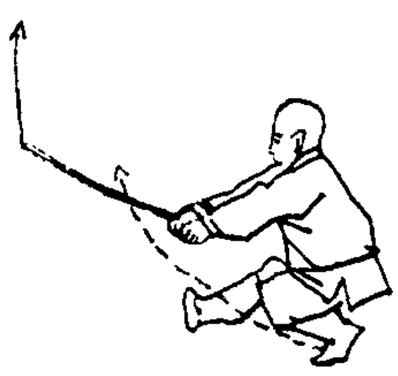
(6)回身劈劍

①扣步抱劍：上動略停，左脚向右脚前上一步，體向右轉90度，脚尖内扣，兩膝相抱，重心落于兩腿之間成扣步。扣步同時，雙手握劍，將劍拉回停于左肩前，劍尖向左上，劍柄與腹同高。目視劍尖(圖10)。

②蹬踩劈劍：上動不停，身體繼續右轉90度，右脚向前蹬出後脚尖外展，横踩落地；重心下降，左脚跟提起成右龍形步。與此同時，雙手握劍，使劍經頭頂向前下劈，力達劍刃，劍尖向前，與膝同高，稍高于劍柄。目視前下(圖11)。

(7)龍形左起落劍　動作方法與2完全相同，惟方向相反。

(8)龍形右起落劍　動作方法與3完全相同，惟方向相反。


11

12

13

(9)左崩劍　動作方法與4完全相同，惟方向相反。

(10)跳步劈劍　動作方法與5完全相同，惟方向相反。

(11)回身劈劍　動作方法與6完全相同，惟方向相反。

(12)收勢　龍形劍往返練到原來預備勢的位置時，回身劈劍後做收勢。

上動略停，重心後移，右腿屈膝半蹲；在脚向後移動成左四六步。雙手握劍，將劍拉回，停于右胯前，劍尖向前上方與肩同高。目視前方(圖12)。

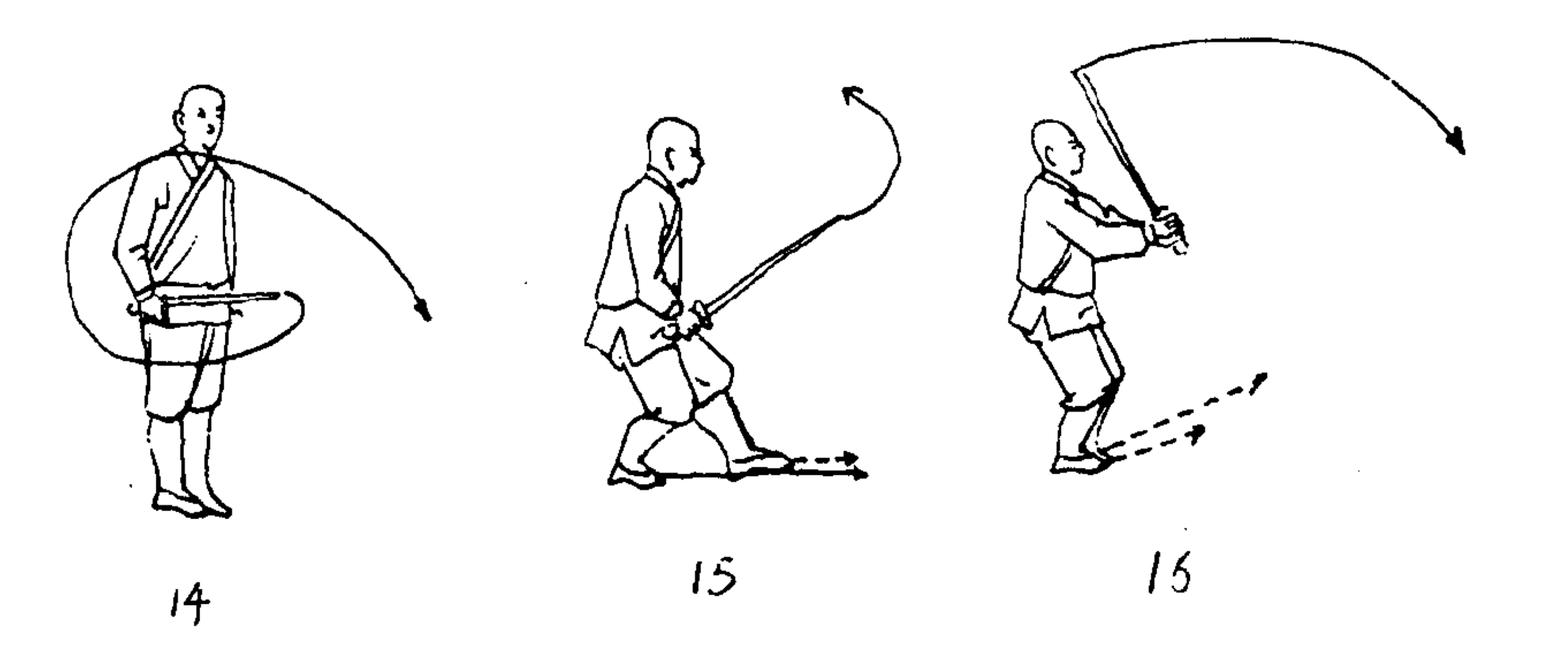
上動不停，身體微向右轉，左脚收回與右脚并攏，兩腿伸直。體轉同時，右手握劍，使劍向右下、向上，再向下繞環收至胯右側，劍尖向前，略高于劍柄。同時，左手劍指向左下、向上，再向下繞環停于胯左側，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，氣沉丹田(圖13)。

虎形劍

(1)預備勢

①面向東南方，身體直立，頭要端正上頂，肩松肘墜，眼平舌卷，氣沉丹田。右手握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前，劍刃與地面平行；左手劍指停于胯側，指尖向前，手心向下(圖14)。

②四六步壓劈劍：上勢不動，調整兩次呼吸後，體向左轉45度，面向東方。左脚向左前方上一步；右脚不支，屈膝半蹲，成四六步。轉體同時，右手全握劍，使劍尖向下，經右腿外側向後上，再向前直臂弧形下劈，停于胯右側，劍尖向前，高于劍柄；左手劍指隨之而動，向下經左腿外側向後上，再向前弧形繞環，抓握在劍柄



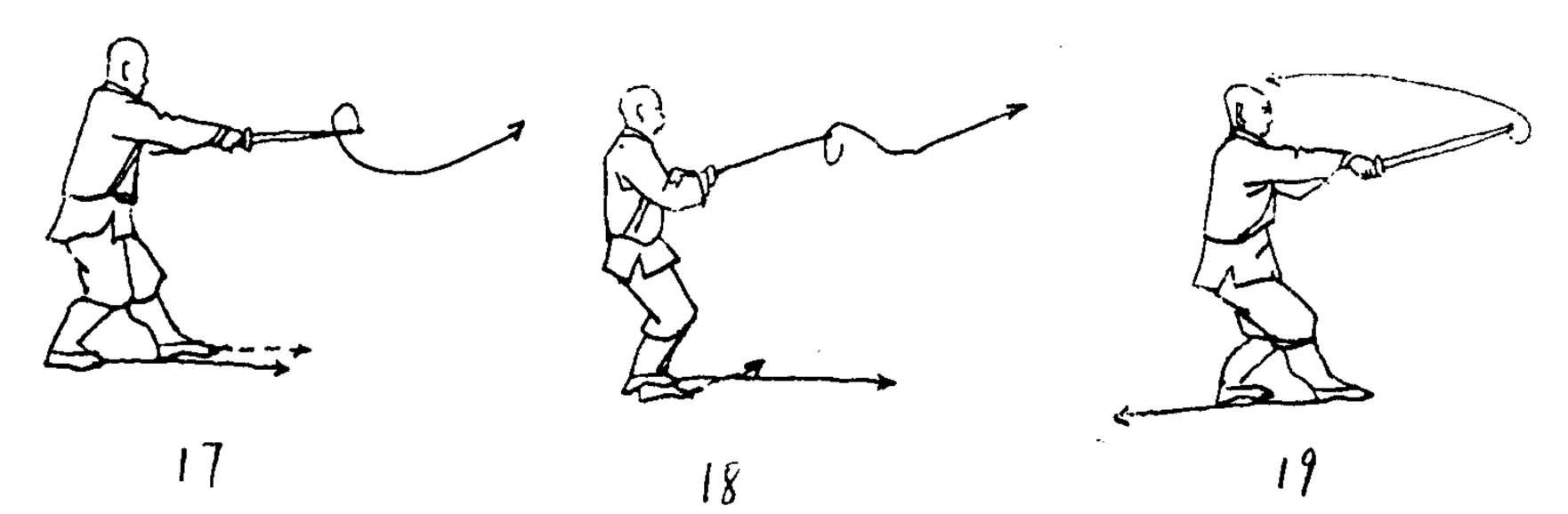
14　15　16

上(左手在右手後),虎口緊貼右手成雙手握劍。目視前方(圖15)。

(2)虎形左撲劍

①并步一挑劍:上動略停,右脚向前上一步屈膝半蹲;左脚跟進并放在右脚脚内側重心落于右脚成左并步,同時,雙手握劍屈肘坐腕,使劍尖向上劃弧上挑至頭前上方,劍尖向後上方,劍柄同心平。目視劍刃(圖16)。

②左撲劍:上動不停,體向左轉45度,面向東北方,左脚向左前方上一大步;右脚跟進半步,屈膝半蹲成四六步。進步同時,雙手握劍,使劍立劍猛向前下劈。劍尖向前,略高于劍柄與心同高。目視劍尖(圖17)。



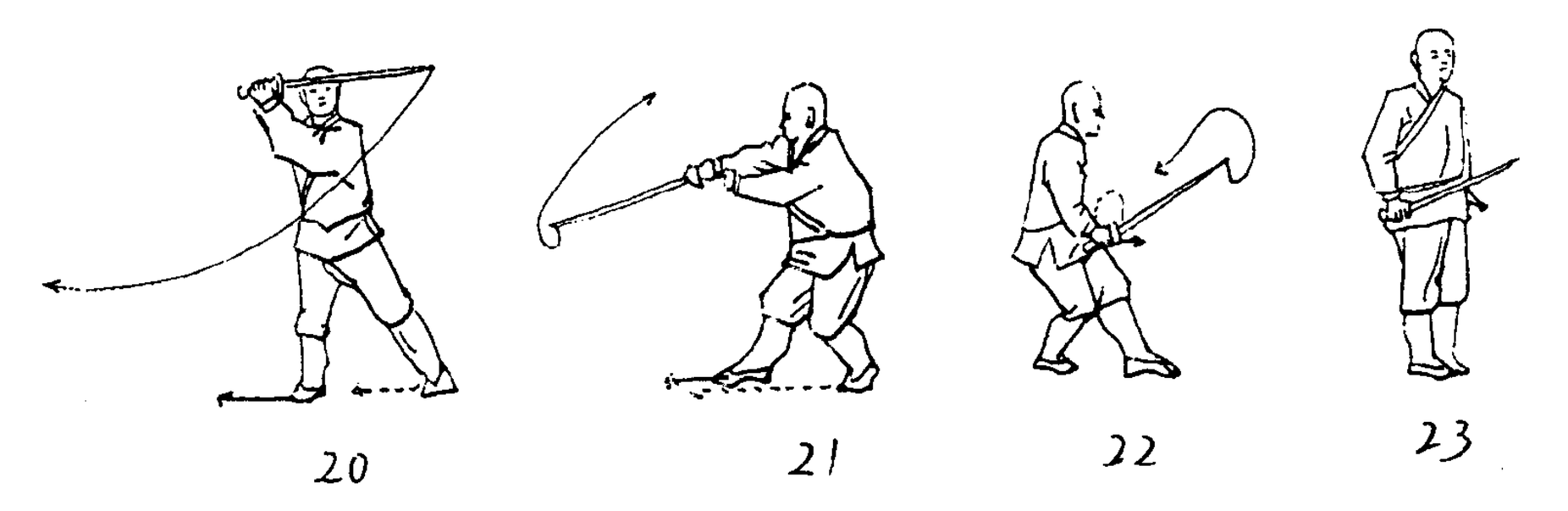
(3)虎形右撲劍

①右步捧劍:上動略停,左脚向前上一步屈膝半蹲;右脚跟進并放在左脚内側,重心落于左脚成右并步。上步同時,雙手握劍,右臂外旋,使劍平劍停于胸前。目視前方(圖18)。

②右撲劍:上動不停,體向右轉90度,面向東南方。右脚向右前方上一大步;左脚跟進半步,屈膝半蹲成右四六步。進步同時,雙手握劍,使劍向下、向右上摇動,再立劍向前崩出,力達劍尖,與肩同高。目視劍尖(圖19)。

(4)回身虎托劍

①回身格劍:上動略停,右脚向後退一步,左脚也隨之後撤,體向右轉90度,兩脚均横,重心爲左四右六。體轉同時,雙手握劍,右臂内旋,使劍向左下、右上逆時針摇動,再立劍向右上抽割,横于頭前方。目視左前方(圖20)。



②虎托劍:上動略停,身體繼續右轉90度,共轉180度。右脚向右前方上一大步;左脚隨之跟進,屈膝半蹲成右四六步。進步同時,雙手握劍,右臂内旋,使小指一側的劍刃向下、向右前反撩。劍尖與襠部同高,低于劍柄。目視劍尖(圖21)。

(5)虎形左撲劍　動作方法與2完全相同,惟方向相反。

(6)虎形右撲劍　動作方法與3完全相同,惟方向相反。

(7)回身虎托劍　動作方法與4完全相同,惟方向相反。

(8)收勢　虎形劍往返練到原來預備勢的位置時,回身虎托劍後做收勢。

上動略停,重心後移,右腿屈膝半蹲;左脚微向後移動成左四六步。雙手握劍,交劍拉回,停于右胯前,劍尖向前上方與肩同高。目視前方(圖22)。

上動不停,身體微向右轉,左脚收回與右脚并攏,兩腿伸直。體轉同時,右手握劍,使劍向右下、向上,再向下繞環收至胯右側,劍尖向前,略高于劍柄。同時,左手劍指向左下、向上,再向下繞環停于胯左側。指尖向前,手心向下。眼平舌卷,氣沉丹田(圖23)。

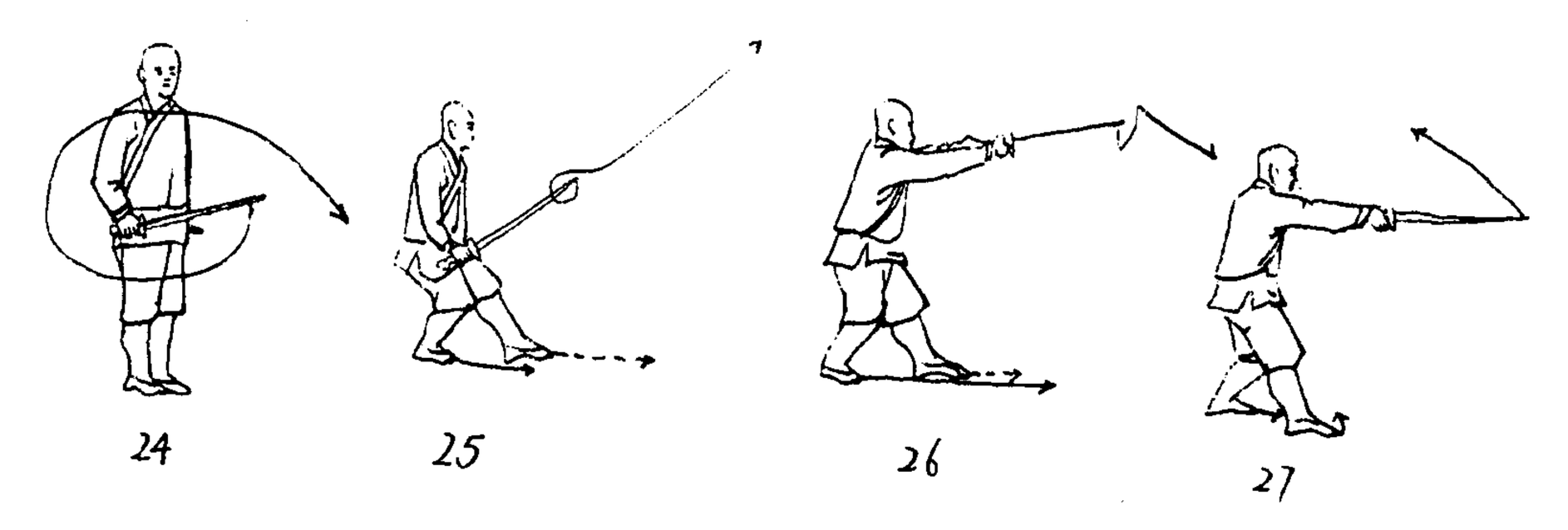
猴形劍

(1)預備勢

①面向東南方,身體直立,頭要端正上頂,肩松肘墜,眼平舌卷,氣沉丹田。右手握劍,立劍停于胯右側,劍尖向前,劍刃與地面平行;左手劍指停于胯左側,指尖向前,手心向下(圖24)。

②四六步壓劈劍:上勢不動,調整兩次呼吸後,體向左轉45度,面向東方。左

脚向左前方上一步；左脚不動，屈膝半蹲成左四六步。體轉同時，右手全握劍，使劍尖向下，經右腿外側向後上，再向前直臂弧形下劈，停于胯右側，劍尖向前，高于劍柄；左手劍指隨之而動，向下經左腿外側向後上，再向前畫弧繞環，抓握在劍柄上(左手在右手後)，虎口緊貼右手成雙手握劍。目視前方(圖25)。



(2)猴形左起右落劍

①左起劍:上動略停，左脚向前進一步；右脚跟進半步，屈膝半蹲成左四六步。進步同時，雙手握劍，右臂外旋，使劍由右向下、向左，再向上順時針繞環，平劍向前鑽出，劍尖高于頭頂，劍柄與肩平。目視前上方(圖26)。

②右落劍:上動不停，右脚向前上一大步，左脚跟進半步，屈膝半蹲成右四六步。進步同時，雙手握劍，右臂內旋使劍由左向下向右，再向上逆時針繞環，立劍向前下劈，劍尖向前，與肩同高，略高于劍柄。目視劍尖(圖27)。

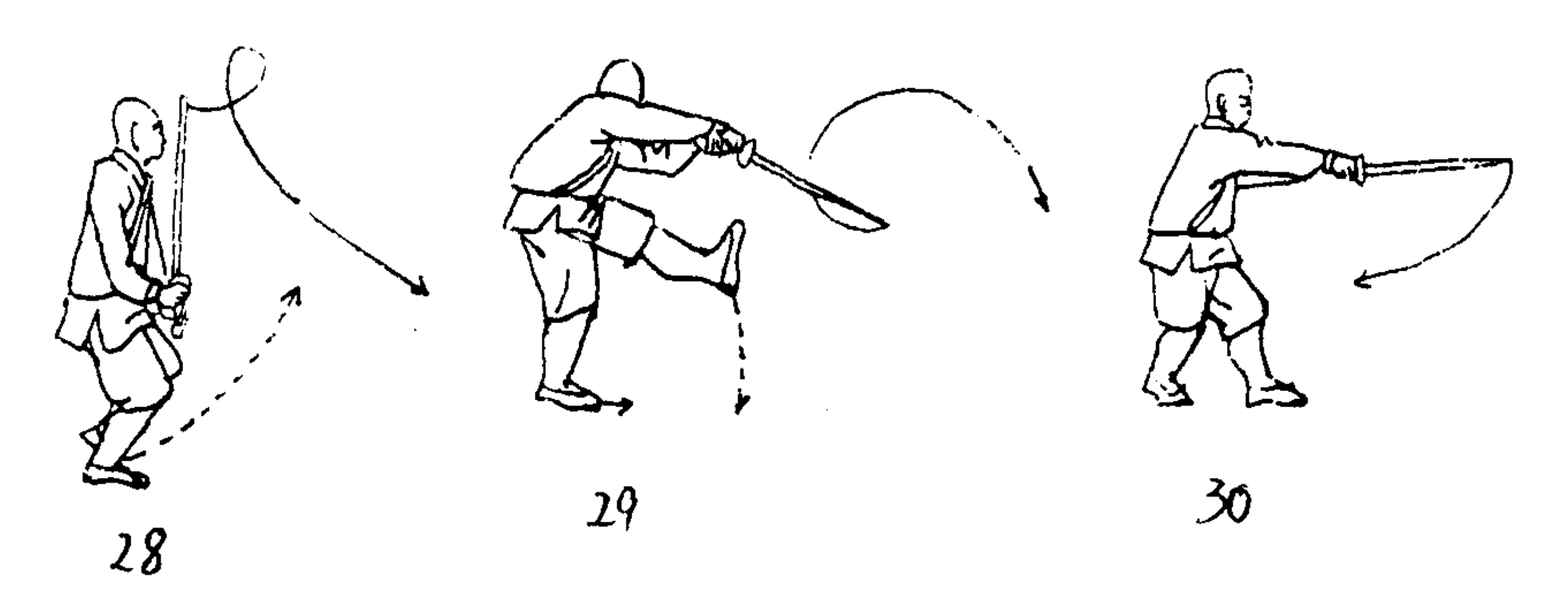
(3)猴形右起左落劍

①左丁步抱劍:上勢略停，體微向左轉。體轉同時，右脚跟稍外展；左脚上前一步停于右脚內側，左脚跟掀起，脚尖內扣并虛點地面，兩腿屈膝半蹲，重心落于右脚成左丁步。上步同時，雙手握劍，屈肘坐腕使劍尖回崩，劍尖向上，與地面垂直，雙手握劍柄停于右胯外前側。目視前方(圖28)。

②蹬腿撩劍:緊接上慟民，左脚抬起，脚尖向上以脚跟用力向前蹬出。蹬腿同時，雙手握劍右臂內旋，用小指一側的劍刃，使劍向右、向上向左，再向前下反撩。劍尖斜指地面，與胯同高，低于劍柄。目視前下(圖29)。

③左落劍:上動不停，左脚向前蹬出後下落，全脚着地，脚尖內扣；右脚跟進一步，

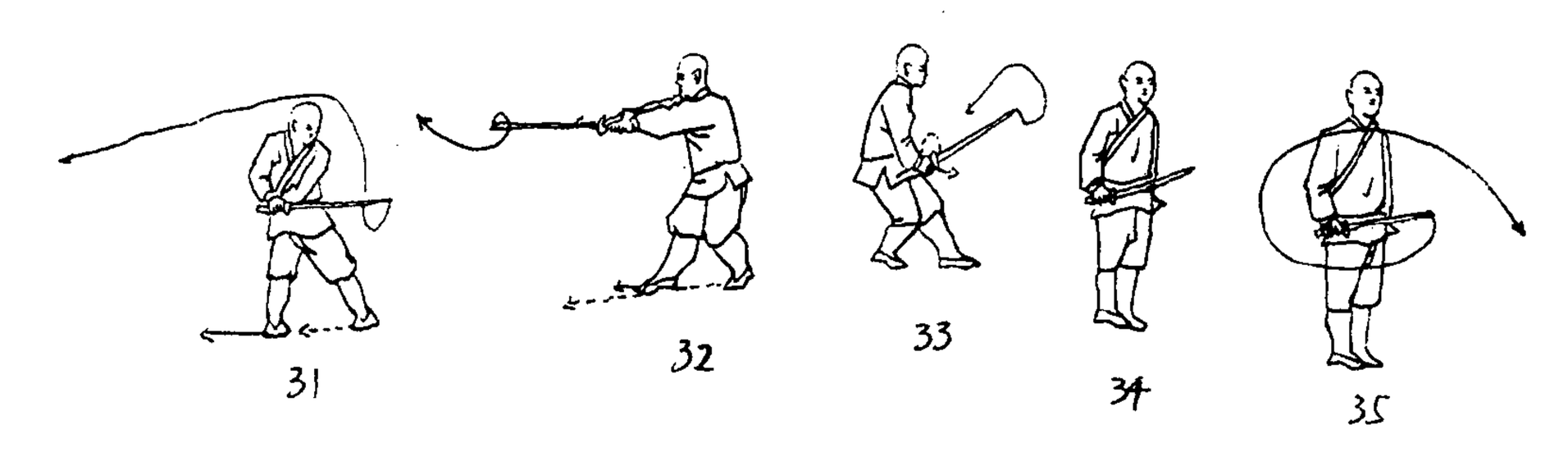
屈膝半蹲成左四六步。落步同時，雙手握劍，右臂微外旋，使劍向左後、向上，再向前立劍下劈，劍尖向前，與心同高。目視劍尖(圖30)。



(4)回身抹劍

①回身橫抹：上動略停，以左脚跟、右脚掌爲軸，身體速向右轉90度，雙手握劍，隨身體轉動向右橫抹。着力點由劍刃後端向前移動，劍尖向左，劍刃向前，與腹同高。目隨劍行(圖31)。

②右落劍：上動不停，身體繼續向右轉90度、共180度，右脚向有上一大步；左脚跟進半步，屈膝半蹲成右四六步。進步同時，雙手握劍右臂内旋，使劍由左向下、再向右上逆時針繞環，立劍向前下劈。劍尖向前，與心同高，略高于劍柄。目視劍尖(圖32)。



(5)猴形左起右落劍　動作方法與2完全相同，惟方向相反。

(6)猴形右起左落劍　動作方法與3完全相同，惟方向相反。

(8)收勢　猴形劍往返練到原來預備勢的位置時，回身抹劍後做收勢。

上動略停，重心後移，右腿屈膝半蹲；左脚微向後移動成左四六步。雙手握劍，將劍拉回，停于右胯前，劍尖向前上方與肩同高。目視前方(圖33)。

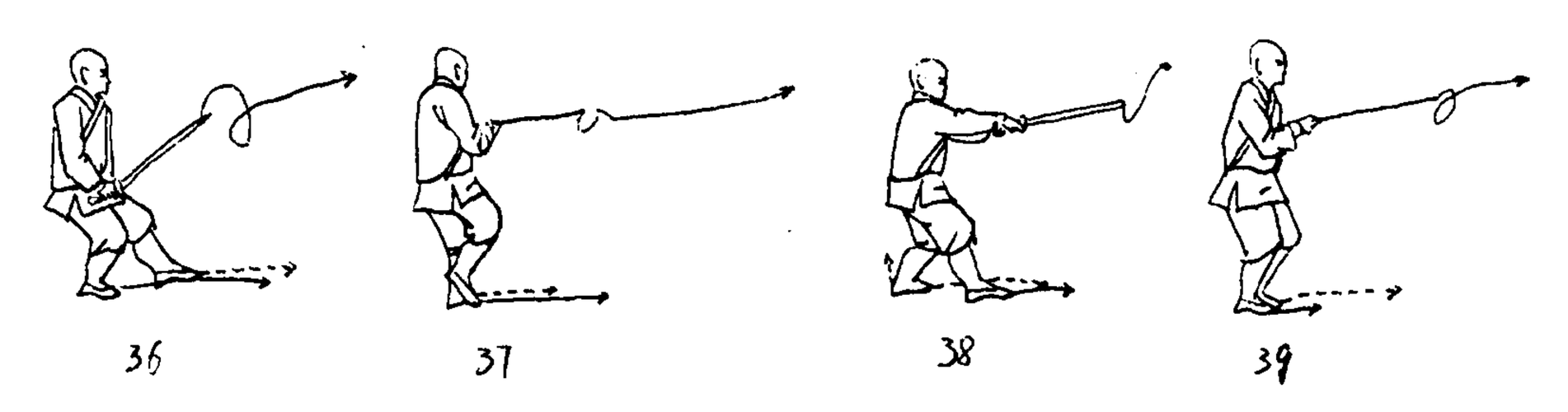
上動不停，身體微向右轉，左脚收回與右脚并攏，兩腿伸直。體轉同時，右手握劍，使劍向右下、向上，再向下繞環收至胯右側，劍尖向前，略高于劍柄。同時左手劍指向左下、向上，再向下繞環停于胯左側，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，氣沉丹田(圖34)。

馬形劍

(1)預備勢

①面向東南方，身體直立，頭要端正上頂，肩松肘墜，眼平舌卷，氣沉丹田。右手握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前，劍刃與地面平行；左手劍指停于胯左側，指尖向前，手心向下(圖35)。

②四六步壓劈劍：上勢不動，調整兩次呼吸後，體向左轉15度，面向東方。左脚向左前方上一步；右脚不動，屈膝半蹲成左四六步。轉體同時，右手全握劍，使劍尖向下，經右腿外側向後上，再向前直臂弧形下劈，停于胯右側，劍尖向前，高于劍柄；左手劍指隨之而動，向下經左腿外側向後上，再向前弧形繞環，抓握在劍柄上(左手在右手後)，虎口緊貼右手成雙手握劍。目視前方(圖36)。



36　37　38　39

(2)馬形右勢全劍

①右丁步捧劍:上動略停,左脚向前上一步,屈膝半蹲;右脚隨之跟進,貼于左脚内側,脚尖點地成右丁步。進步同時,雙手握劍,右臂外旋,使劍向左上,再向右下順時針繞環。平劍停于胸前。劍尖向前,與胸同高。目視前方(圖37)。

②馬形右勢劍:上動不停,體向右轉45度,右脚向前邁一步;左脚隨之跟進半步,屈膝半蹲成右四六步。同時,雙手握劍,右臂微内旋,使劍向下、向右,再向上逆時針繞環,用小指一側的劍刃向右前銼割,着力點由劍刃最前端向後移。劍尖向左前方,停于胸前,與心同高。目視劍刃(圖38)。

(8)馬形左勢劍

①左并步捧劍:上動略停,右脚向前上一步,屈膝半蹲;左脚跟進半步,并放在右脚内側,重心落于右脚成左并步。進步同時,雙手握劍,右臂外旋,使劍向左下、向右,再向上逆時針繞環,屈肘平劍停于胸前。劍尖向前,與心同高。目視前方(圖39)。

②馬形左勢劍:上動不停,體向左轉45度,左脚盡力向前邁一步;右脚隨之跟進半步,屈膝半蹲成左四六步。同時,雙手握劍,使劍向右下順時針繞環,用小指一側的劍刃向左前銼割。着力點由劍刃最前端向後移。劍尖向右前方,停于胸前,與心同高。目視劍刃(圖40)。

(4)回身鑽劍

①扣步抱劍:上動略停,體向右轉90度。脚尖内扣,兩膝相抱,重心落于兩腿之間成扣步。扣同時,雙手握劍,右臂微内旋,使劍停于左肩前,劍尖向左上。目視劍尖(圖41)。

②四六步鑽劍:上動不停,身體繼續右轉90度,共轉180度。右脚向前上一大步;左脚隨之跟進,屈膝半蹲成右四六步。

上步同時,雙手握劍,右臂微外旋,使劍向下、向前立劍鑽出,力達劍尖。劍尖與眼同高,略高于劍柄。目視劍尖(圖42)。

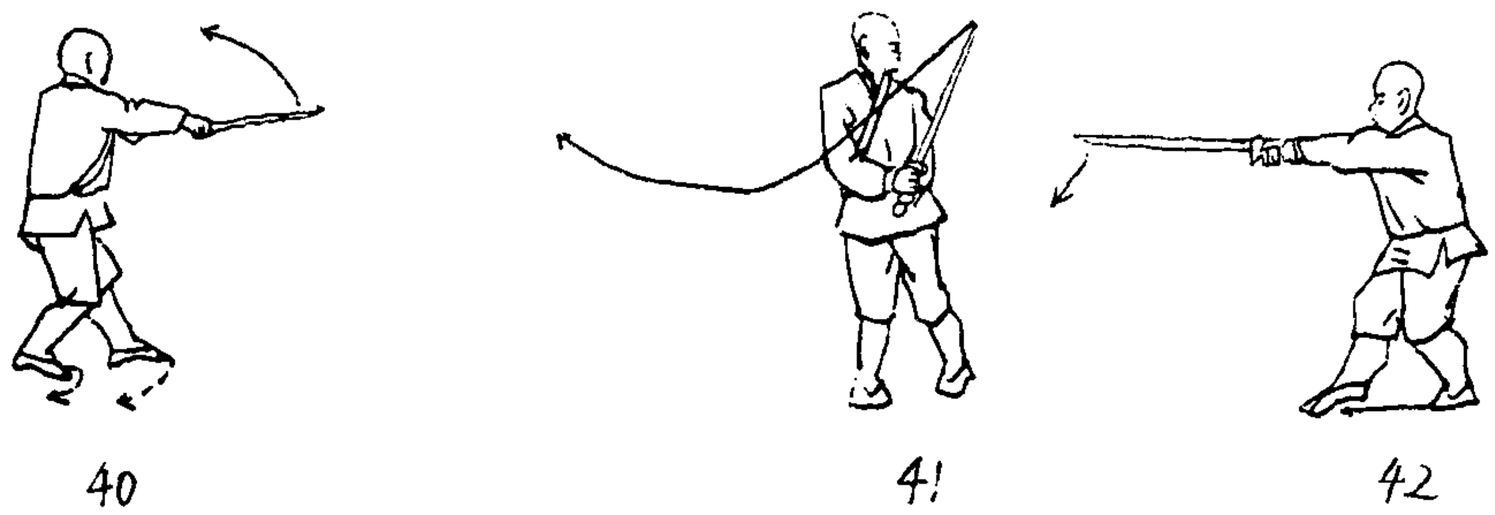
(5)馬形右勢劍　動作方法與2完全相同,惟方向相反。

(6)馬形左勢劍　動作方法與3完全相同,惟方向相反。

(7)回身鑽劍　動作方法與4完全相同,惟方向相反。

(8)收勢　馬形劍往返練到原來預務勢的位置時,回身鑽劍後做收勢。

上動略停,重心後移,右腿屈膝半蹲;左脚微向後移動成左四六步。雙手握



劍，將劍拉回，停于右胯前，劍尖向前上方與肩同高。目視前方(圖43)。

上動不停，身體微向右轉，左脚收與右脚并攏，兩腿伸直。體轉同時，右手握劍，使劍向右下、向上，再向下繞環收至胯右側，劍尖向前，略高于劍柄。同時，左手劍指向左下、向上，再向下繞環停于胯左側，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，氣沉丹田(圖44)。

鼉形劍

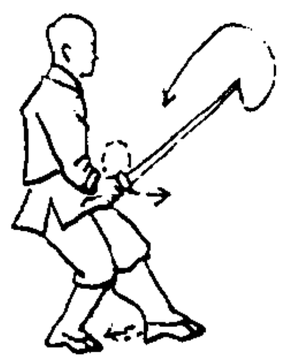
(1)預備勢

①面向東南方，身體直立，頭要端正上頂，肩松肘墜，眼平舌卷，氣沉丹田。右手握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前，劍刃與地面平行；左手劍指停于胯左側，指尖向前，手心向下(圖45)。

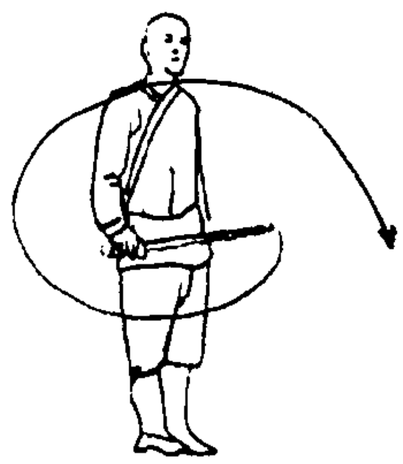
②四六步壓劈劍：上勢不動，調整兩次呼吸後，體向左轉45度，面向東方。左脚向左前方上一步，右脚不動，屈膝半蹲成左四六步。轉體同時，右手全握劍，使劍尖向下，經右腿外側向後上，再向前直臂弧形下劈，停于胯右側，劍尖向前，高于劍柄；左手劍指隨之而動，向下經左腿外側向後上，再向前弧形繞環，抓握在劍柄上(左手在右手後)，虎口緊貼右手，成雙手握劍。目視前方(圖46)。

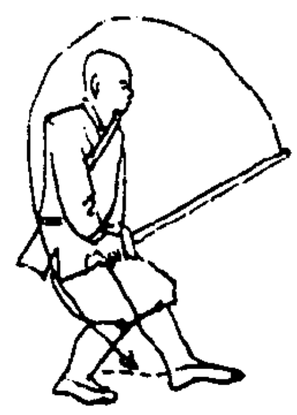
(2)鼉龍左勢劍

①左丁步片劍：上動不停，體微右轉，再向左微轉身。體微右轉，再向左微轉身。體轉同時，重心後移至右脚上；左脚拉回，脚跟掀起，脚尖裏扣并虛點地面，貼于右脚內側成左丁步。同時，雙手握劍，右臂外旋，使劍向上、向後下，再向前，沿右側肩頭處繞一立圓停于體前，劍柄向上，略高于腹部，劍刃向前，劍尖向下與地


43

44


45


46

面垂直。目隨劍行(圖47)。

②鼉龍左勢劍:上勢不停,左脚向前邁一大步,全脚掌着地;右脚隨之跟進,脚跟掀起,脚尖着地停于左脚内側。成右丁步,上步同時,雙手握劍,右臂内旋,使劍立劍向上、向後下,沿身體左側户頭處繞一立圓,再向前上方弧形正撩。劍尖與心同高,低于劍柄。目視劍尖(圖48)。

(8)鼉龍右勢劍

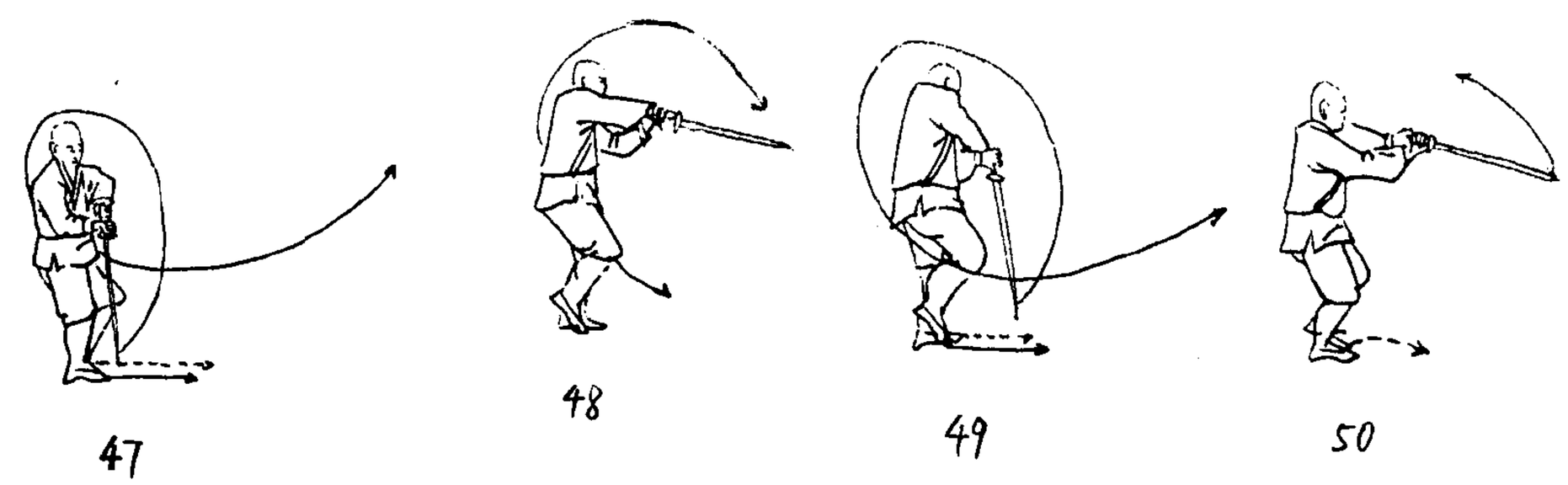
①右丁步片劍:上動略停,步型不變,體微左轉,再向右微轉身。體轉同時,雙手握劍,歛劍向上、向後下,再向前,沿左肩頭處繞一立圓,劍尖向下停于體前,劍柄向上,略高于腹部,劍身與地面垂直。目隨劍行(圖49)。

②鼉龍右勢劍:上勢不停,右脚向前邁一大步,屈膝半蹲,全脚掌着地;左脚隨之跟進,脚跟掀起,脚尖着地停于右脚内側。上步同時,雙手握劍,右臂外旋,使劍立劍向上、向後下,沿身體右側肩頭處繞一立圓,再向前上方弧形反撩,劍尖向前與心同高,低于劍柄。目視劍尖(圖50)。

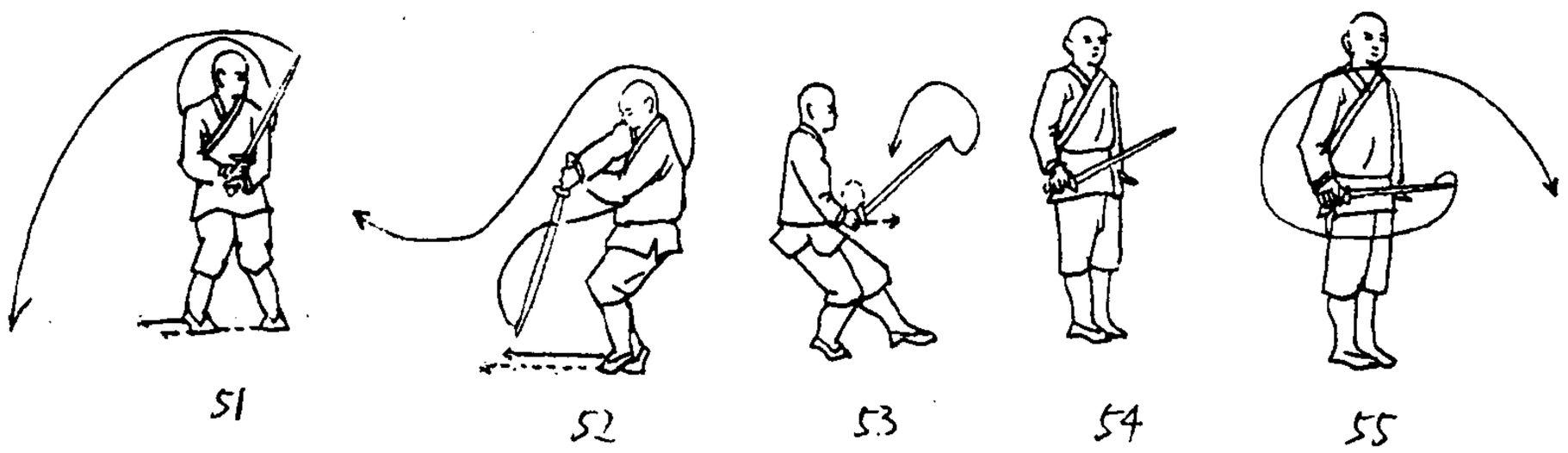
(4)回身片劍

①扣步抱劍:上動略停,左脚向前上一步,脚尖内扣,體向右轉90度,兩膝相抱,重心落于兩腿之間成扣步,扣步同時,雙手握劍,將劍拉回斜停于左肩前,劍尖向左上,劍柄與腹同高。目視劍尖(圖51)。

②左丁步片劍:上動不停,體向右轉90度,右脚向前墊半步屈膝半蹲:左脚隨之跟進,脚跟掀起,脚尖裏扣并虛點地面,貼于右脚内側,成左丁步。墊步同時,雙手握劍,右臂外旋,使劍向上、向後下,再向前,沿右側肩頭處繞一立圓停于體前,劍柄向上,略高于腹部,劍刃向前,劍尖向下與地面垂直。目隨劍行,當劍停在



體前時，目視前方(圖52)。



(5)**鼉龍左勢劍**　動作方法與2完全相同，惟方向相反。

(6)**鼉龍右勢劍**　動作方法與3完全相同，惟方向相反。

(7)**回身片劍**　動作方法與4完全相同，惟方向相反。

(8)**收勢**　鼉形劍往返練到原來預備勢的位置時，回身片劍後做收勢。

上動略停，重心後移，右腿屈膝半蹲；左脚微向後移動成左四六步。雙手握劍，將劍拉回，停于右胯前，劍尖向前上方，與肩同高。目視前方(圖53)。

上動不停，身體微向右轉，左脚收回與右脚并攏，兩腿伸直。體轉同時，右手握劍，使劍向右下、向上，再向下繞環收至胯右側，劍尖向前，略高于劍柄。同時，左手劍指向左下、向上，再向下繞環停于胯左側，指尖向前，手心向下。眼平舌

卷，氣沉丹田(圖54)。

鷄形劍

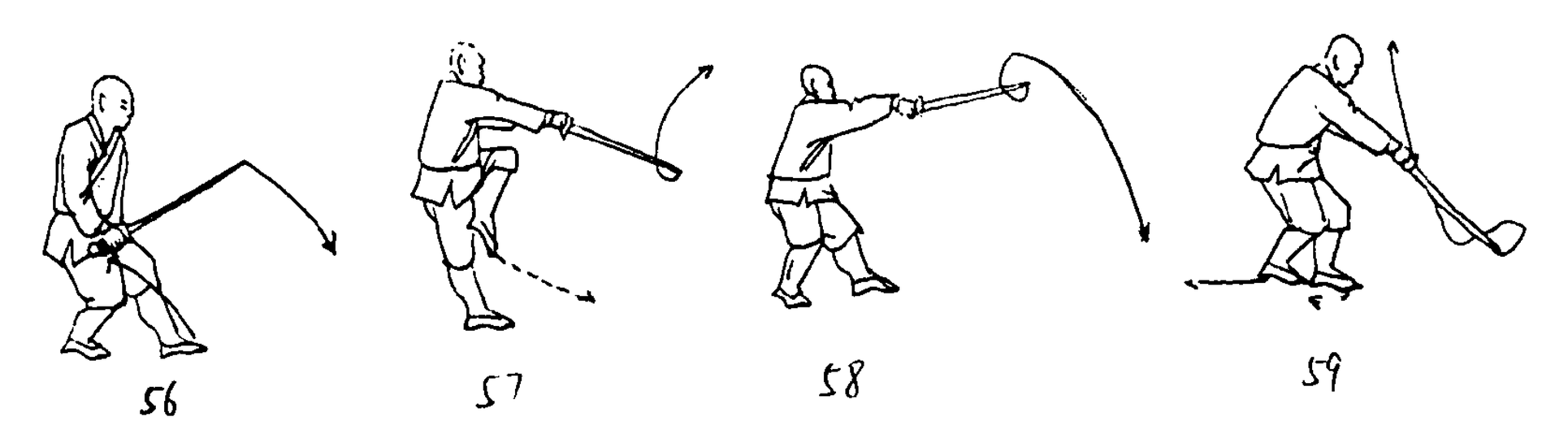
(1)預備勢

①面向東南方，身體直立，頭要端正上頂，肩松肘附，眼平舌卷，氣沉丹田。右手握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前，劍刃與地面平行；左手劍指停于胯左側，指尖向前，手心向下(圖55)。

②四六步壓劈劍：上勢不動，調整兩次呼吸後，體向左轉45度，面向東方。左脚向左前方上一步，右脚不動，屈膝半蹲成左四六步。轉體同時，右手全握劍，使劍尖向下，經右腿外側向後上，再向前直臂弧形下劈，停于胯右側，使尖向前，高于劍柄；左手劍指隨之而動，向下經左腿外側向後上，再向前弧形繞環，抓握在劍柄上(左手在右手)，虎口緊貼右手成雙手握劍。目視前方(圖56)。

(2)金鷄獨立劍

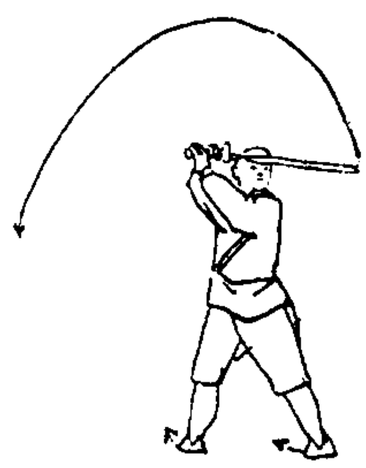
上動不停，重心後移，右腿伸直支撐；左腿提膝，脚尖向下，脚面綳直成左獨立步。提腿同時，雙手握劍，沉肩附肘，使劍立劍向前下刺，劍尖斜指地面，劍柄與腹同高。目視前下方(圖57)。

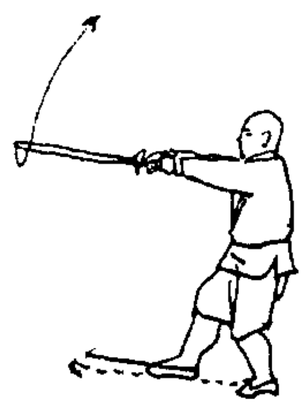


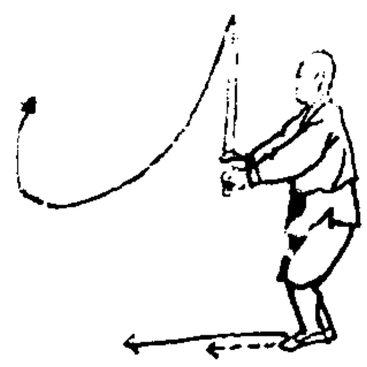
(3)金鷄食米劍

①前穿劍：上動略停，左脚向前方落步；右腿屈膝半蹲成左四六步。同時雙手握劍，右臂外旋使劍向下、向上摇動後，立劍前穿，力達劍尖。劍尖與眼平，略高于劍柄。目視劍尖(圖58)。

②金鷄食米劍:緊接上動,左脚前進一大步;右脚隨之跟進,停在左脚跟處,身體略向下蹲。進步同時,雙手握劍,右臂内旋,使劍向右下、左上順時針繞環,再立劍向前下方刺出,力達劍尖。劍尖低于膝,劍柄與腹同高。目視劍尖(圖59)。


60


61


62

63

(4)金鷄抖翎劍

①轉身格劍:上動略停,右脚後退一步,左脚也隨之後撤,體向右轉90度,兩脚均横,重心爲左四右六。體轉同時,雙後握劍,右臂内旋,使劍向右上、向左下逆時針繞環,再立劍向右上抽割,横停于頭前方。目視左前方(圖60)。

②轉身劈劍:上動不停,以腰爲軸帶動身體急向右轉90度,重心後移成右四六步。體轉同時,雙手握劍,使劍立劍向右前下劈,劍尖與眼平,高于劍柄。目視劍尖(圖61)。

(5)金鷄上架劍

上動略停,左脚向前上步屈膝半蹲;右脚跟進并放在左脚内側,重心落于左脚成右并步。進步同時,雙手握劍,使劍向左下、右上逆時針繞環,再坐腕使劍尖向回反崩,停于左肩前,劍尖向上垂直于地面。目視前方(圖62)。

(6)金鷄報曉劍

上動略停,右脚向前進一大步;左脚隨之跟進,屈膝半蹲成右四六步。進步同時,雙手握劍,使劍向上、向右下順時針繞環,再立劍上挑,劍尖與眉齊,劍柄與腹同高。目視劍尖(圖63)。

(7)轉身抖翎劍

①轉身格劍:上動略停,右脚向後退一步,左脚也隨之後撤,體右轉90度,兩

脚均横，重心爲左四右六。體轉同時，雙手握劍，右臂内旋，使劍向左下、右上逆時針繞環，再立劍向右上抽割，横停于頭前方。目視左前方(圖64)。

②轉身劈劍：上動不停，以腰爲軸帶動身體急向右轉90度，重心後移成右四六步。體轉同時，雙手握劍，使劍立劍向右前下劈，劍尖與眼平，高于劍柄。目視劍尖(圖65)。

(8)金鷄獨立劍　動作方法與2完全相同，惟方向相反。

(9)金鷄食米劍　動作方法與3完全相同，惟方向相反。

(10)金鷄抖翎劍　動作方法與4完全相同，惟方向相反。

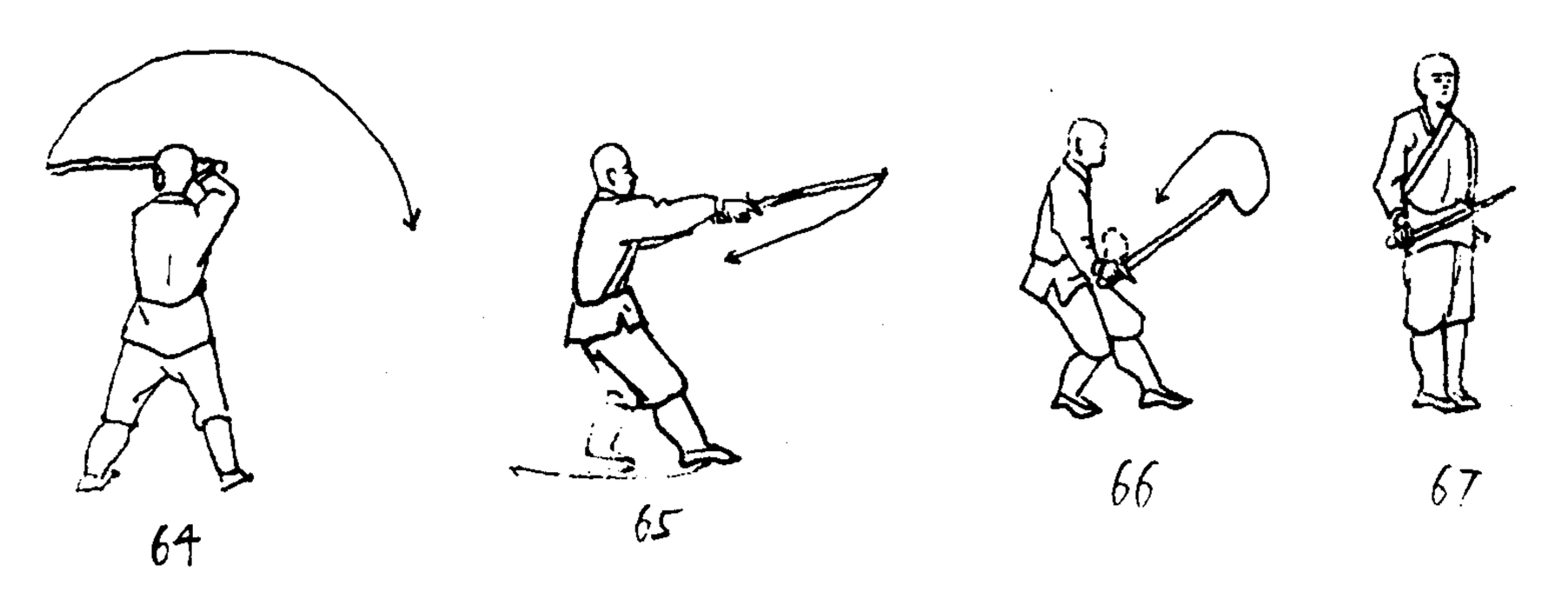
(11)金鷄上架劍　動作方法與5完全相同，惟方向相反。

(12)金鷄報曉劍　動作方法與6完全相同，惟方向相反。

(13)轉身抖翎劍　動作方法與7完全相同，惟方向相反。

(14)收勢　鷄形劍往返練到預備勢的位置時，轉身抖翎劍後做收勢。

上動略停，重心後移，右腿屈膝半蹲；左脚微向後移動成左四六步。雙手握劍，將劍拉回，停于右胯前，劍尖向前上方與肩同高。目視前方(圖66)。



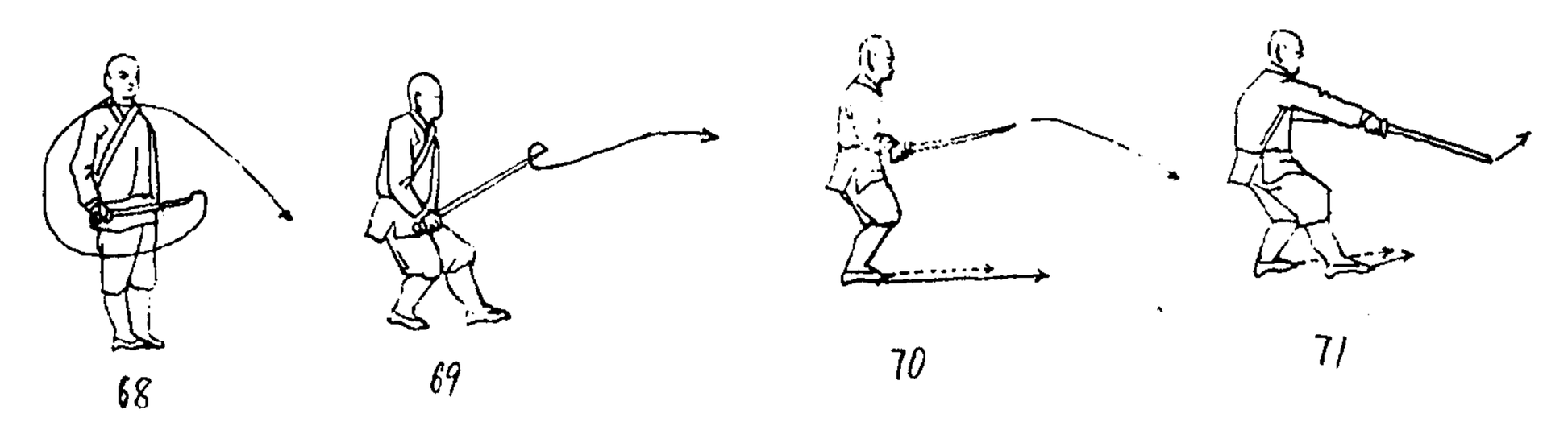
上動不停，身體微向右轉，左脚收回與右脚并攏，兩腿伸直。轉體同時，右手握劍，使劍向右下，向上，再向下繞繞環收至胯右側，劍尖向前，略高于劍柄。同時，左手劍指向左下、向上，再向下繞環停于胯左側，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，氣沉丹田(圖67)。

鶴形劍

(1)預備勢

①面向東南方，身體直立，頭要端正上頂，肩松肘墜，眼平舌卷，氣沉丹田。右手握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前，劍刃與地面平行，左手劍指停于胯左側，指尖向有，手心向下(圖68)。

②四六步壓劈劍：上勢不動，調整兩次呼吸後，體向左轉45度，面向東方。左脚向左前方上一步，右脚不動，屈膝半蹲成左四六步。轉體同時，右手全握劍，使劍尖向下，經右腿外側向後上，再向前直臂弧形下劈，停于胯右側，劍尖向前，高于劍柄；左手劍指隨之而動，向下經左腿外側向後上，再向前弧形繞環，抓握在劍柄上(左手在右手後)，虎口緊貼右手成雙手握劍。目視前方(圖69)。



(2)鷂子入林劍

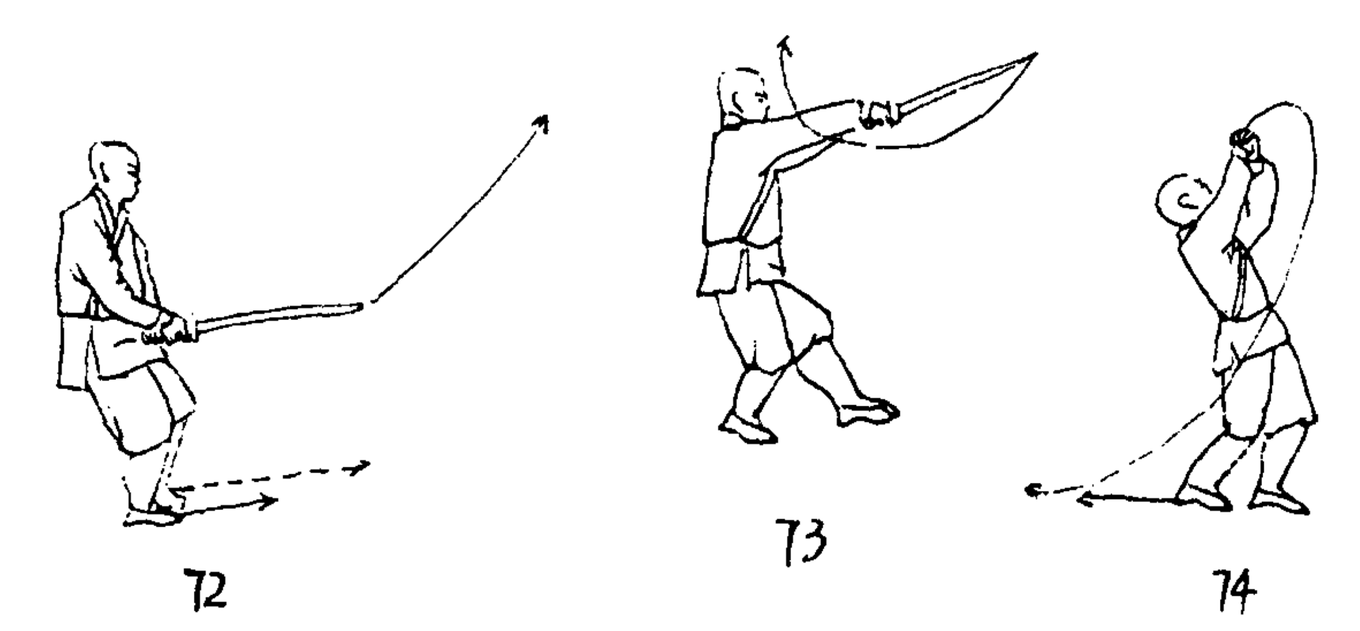
①并步搖劍：上動略停，左脚向前進一步屈膝半蹲；右脚隨之跟進，并放在左脚內側，重心落于左脚成右并步。上步同時，雙手握劍使劍向左上、右下，再向上逆時針搖一圈，立劍平置于體前，稍高于腹。目隨劍行(圖70)。

②鷂入入林劍：緊接上動，右脚向前進一大步，右脚隨之跟進屈膝半蹲成右四六步。進步同時，雙手握劍，右臂內旋，使劍向前下刺，劍尖與襠同高，低于劍柄。目視劍尖(圖71)。

(3)鷂子鑽天劍

①并步格劍：上動略停，右脚向前上一步屈膝半蹲，左脚隨之跟進，并放在右脚內側，重心落于右脚成左并步。上步同時，雙手握劍，右臂處旋，沉肩墜肘，使劍立劍向後抽割，着力點由劍刃後端向前移動。劍尖略高于膝，低于劍倆。目視前下(圖72)。

②鷂子鑽天劍:上動不停,左脚向前上一步;右脚隨之跟進,屈膝半蹲成左四六步。上步同時,雙手握劍,使劍立劍由下向前上鑽出,力達劍尖略高于肩,劍柄與肩平。目視劍尖(圖73)。

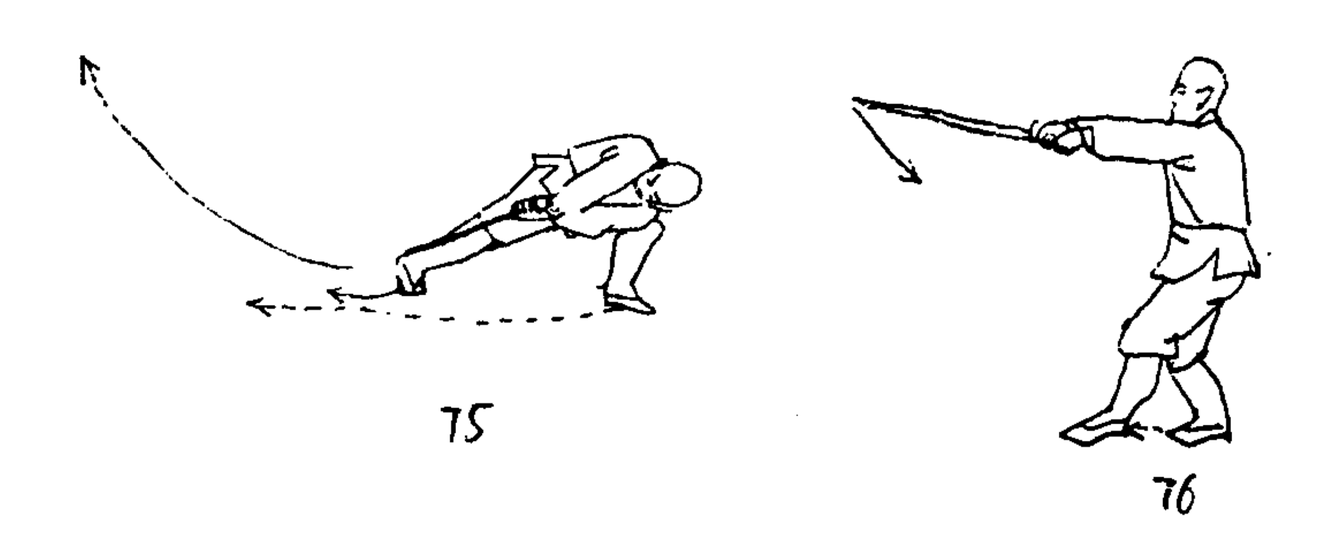


(4)鷂子翻身劍

①雲劍下刺:上動略停,體微向右轉,同時,上體略後仰,雙手握劍,使劍由右向左在頭前方雲一圈,斜停在頭前方,劍尖向左,低于劍柄。目隨劍行(圖74)。

上動不停,右脚後撤一步,在腿屈膝,體向前俯并向右轉90度。雙手握劍右臂内旋,使劍經前下向後下刺出,劍尖稍高于地面。目視劍尖(圖75)。

②翻身崩劍:上動不停,上體抬起并向右轉90度,左脚向前上一大步;右脚隨之跟進,屈膝半蹲,成左四六步。同時,雙手握劍,右臂外旋,沉腕,立劍猛向前崩,臂伸平,力達劍尖,與心同高。目視前方(圖76)。



(5)鷂子入林劍　動作方法與2完全相同，惟方向相反。

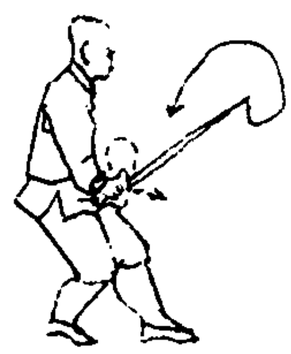
(6)鷂子鑽天劍　動作方法與3完全相同，惟方向相反。

(7)鷂子翻身劍　動作方法與4完全相同，惟方向相反。

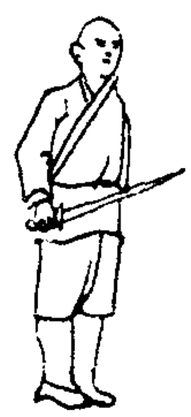
(8)心勢　鷂形劍返練到預備勢的位置時，鷂子翻身劍後做收勢。

上動略停，重心後移，右腿屈膝半蹲；左脚微向後移支成左四六步。雙手握劍，將劍拉回，停于右胯前，劍尖向前上方與肩同高。目視前方(圖77)。

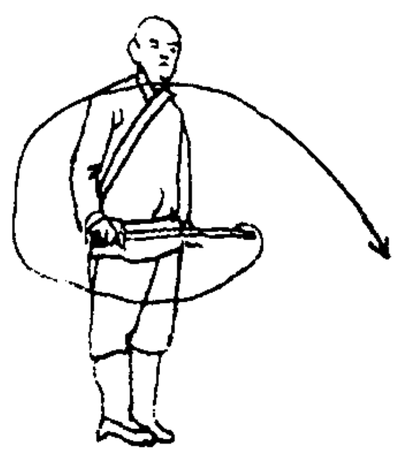
上動不停，身體微向右轉，左脚收回與右脚并攏，兩腿伸直。體轉同時，右手握劍，使劍向右下、向上，再向下繞環收至胯右側，劍尖向前，略高于劍柄。同時，左手劍指向左下、向上，再向下繞環停于胯左側，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，氣沉丹田(圖78)。



77



78



79

燕形劍

(1)預備勢

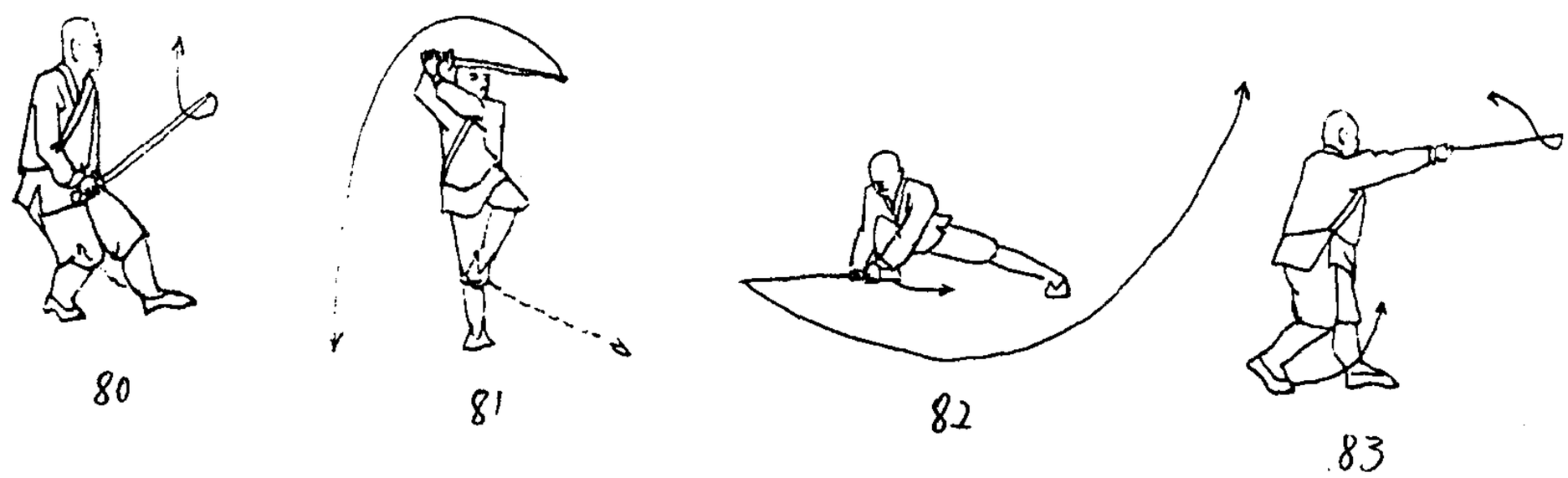
①面向東南方，身體直立，頭要端正上頂，肩松肘墜，眼平舌卷，氣沉丹田，右手握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前，劍刃與地面平行；左手劍指停于胯左側，指尖向前，手心向下(圖79)。

②四六步壓劈劍：上勢不動，調整兩次呼吸後，體向左轉45度，面向東方。左脚向左前方上一，右脚不動，屈膝半蹲成左四六步。轉體同時，右手全握劍，使劍尖向下，經右腿外側向後上，再向前直臂弧形下劈，停于胯右側，劍尖向前，高于劍柄；左手劍指隨之而動，向下經左腿外側向後上，再向前弧形繞環，抓握在劍柄

上(左手在右手),虎口緊帖右手成雙手握劍。目視前方(圖80)。

(2)燕抄水左劍

①左獨立帶劍:上動略停,重心後移,體向右轉,右腿微屈支撐;左腿提膝,脚尖向下,脚面繃直成左獨立步。提腿同時,雙手握劍,右臂内旋成立劍,用小指一側的劍刃,由前向右上方抽回,横放頭前,劍尖向左前,略低于劍柄,力達劍,目視左前方(圖81)。



②燕抄水左劍:上動不停,體向右轉,右腿隨之屈膝下蹲;左脚向左前落步,左腿貼近地面成左僕步。落步同時,雙手握劍,右臂外旋,使劍向右下劃弧,平劍停于右脚前,劍尖向右,低于踝關節。目隨劍行(圖82)。

緊接上動,身體隨之先微向右再向左轉回,重心在兩腿之間,左膝略向前弓;右脚跟離地,膝部彎屈。轉體同時,雙手握劍,以腰爲軸,使劍從右後向前平擺横掃。直臂平舉身前,右手心向上,劍尖向前,劍身扁平與肩同高。目視劍尖(圖83)。

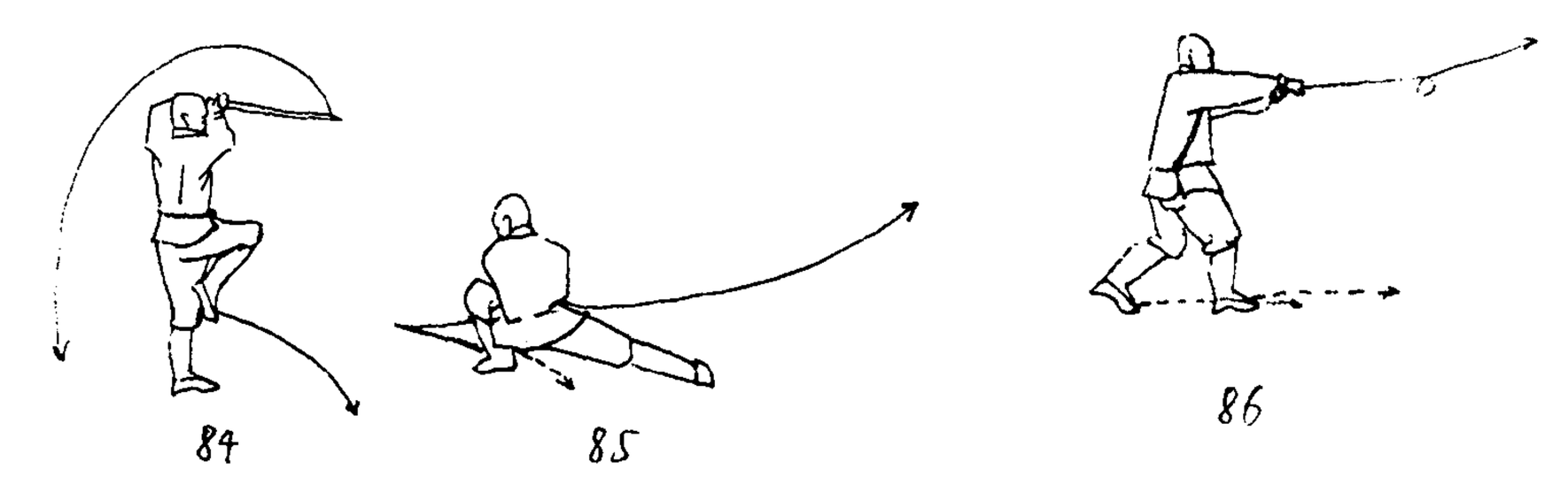
(3)燕抄水右劍

①右獨立帶劍:上動略停,重心前移,體向左轉,左腿微屈支撐;右腿提膝,脚尖向下,脚面繃直成右獨立步。提腿同時,雙手握劍,右臂外旋,使劍由前向左上方抽回,横放于頭前,劍尖向右前,略低于劍柄,力達劍身。目視右前(圖84)。

②燕抄水右劍:上動不停,體向左轉,左腿隨之屈膝下蹲,右脚向右前落步,右腿貼近地面成右僕步。落步同時,雙手握劍,右臂内旋,使劍向左下劃弧,平劍停于左脚前,劍尖向左,低于踝關節。日隨劍行(圖85)。

緊接上動,身體隨之先微向左再向右轉回,重心在兩腿之間,右膝略向前

弓；在脚跟離地，膝部向下彎屈。體轉同時，雙手握劍，以腰爲軸，使劍從左後向前平擺横掃，直臂平舉身前，右手心向下，劍尖向前，劍身扁平與胸同高。目視劍尖(圖86)。



(4)金鷄食米劍

①前穿劍:上動略停，左脚向前上一步；右脚隨之跟進，屈膝半蹲成左四六步。同時，雙手握劍右臂外旋，使劍平劍前穿，力達劍尖。劍尖與心平，略高于劍柄，目視前方(圖87)。

②金鷄食米劍:緊接上動，左脚前進一大步；右脚隨之跟進，停在左脚跟處，成并步，身體略向下蹲，進步同時，雙手握劍，右臂内旋，使劍向右下、左上順時針繞環，再立劍向前下方刺出，力達劍尖。劍尖低于膝，劍柄與腹同高。目視劍尖(圖88)。

(5)回身刺劍

①高虚步撩劍:上勢略停，體向右轉180度，左脚尖内扣；右脚向前邁半步，脚尖稍内扣虚點地面成右高虚步。轉體同時，雙手握劍右臂内旋，立劍貼身體右側向後弧形反撩。劍尖與膝同高，低于劍柄。目隨劍行(圖89)。

②四六步刺劍:上動不停，右脚向前上一步；左脚隨之跟進，屈膝半蹲成右四六步。進步同時，雙手握劍右臂外旋，使劍向前刺出，劍尖與肩平，略高于劍柄(圖90)。

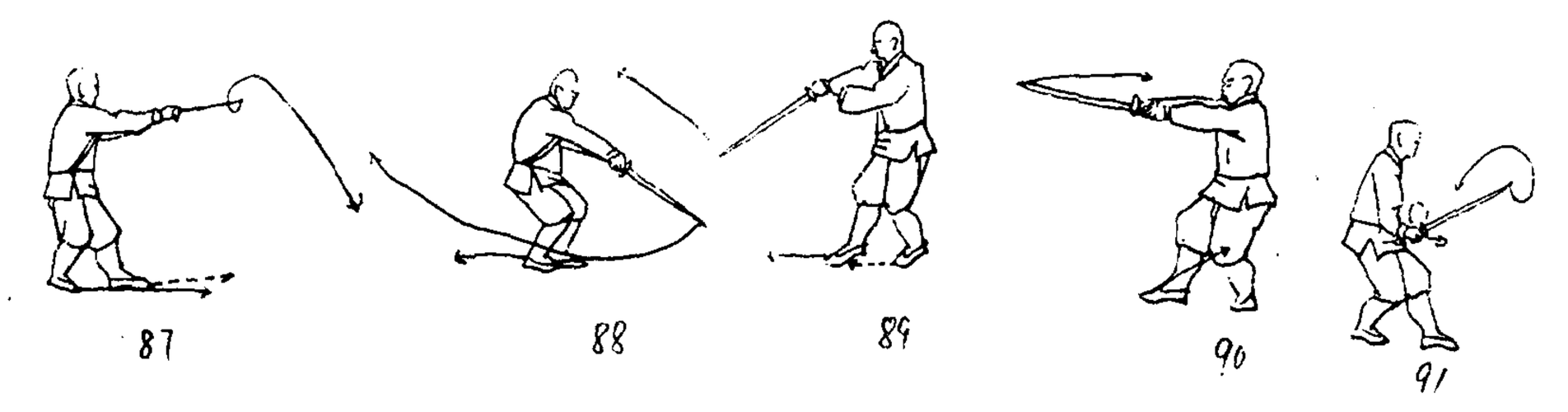
(6)燕抄水左劍　動作方法與2完全相同，惟方向相反。

(7)燕抄水右劍　動作方法與3完全相同，惟方向相反。

(8)金鷄食米劍　動作方法與4完全相同，惟方向相反。

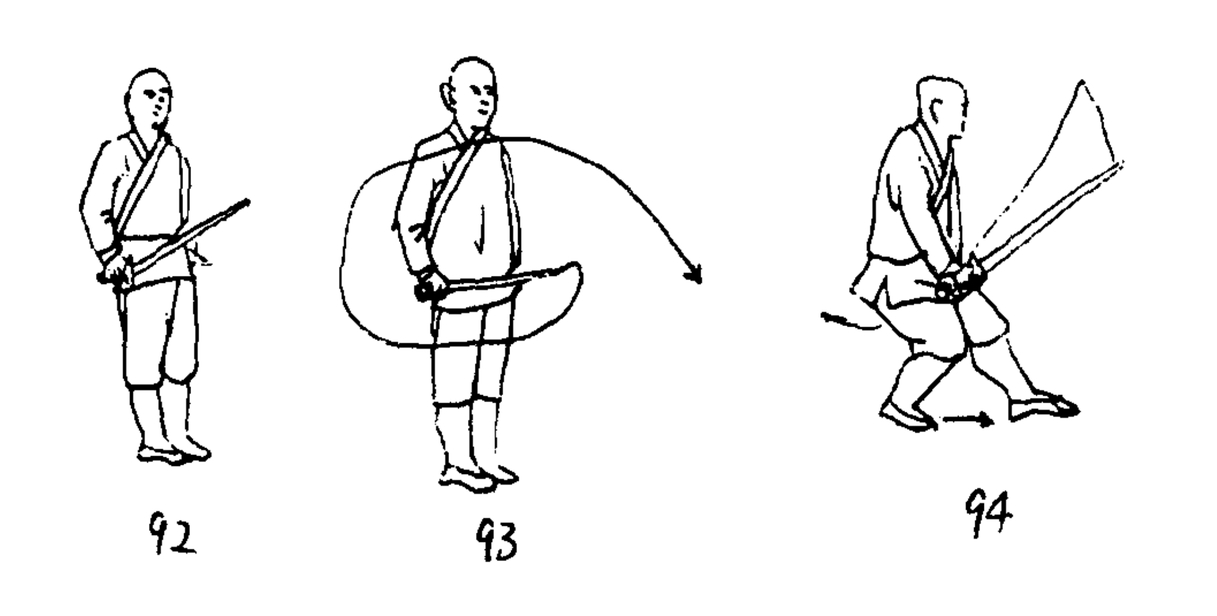
(9)回身刺劍　動作方法與5完全相同，惟方向相反。

(10)收勢　燕形劍往返練到原來預備勢的位置時，回身刺劍後做收勢。



上動略停，重心後移，右腿屈膝半蹲；左脚微向後移動成左四六步。雙手握劍，將劍拉回，停于右胯側，劍尖向前上方與肩同高。目視前方(圖91)。

上動不停，身體微向右轉，左脚收回與右脚并攏，兩腿伸直。轉體同時，右手握劍，使劍向右下、向上，再向下繞環收至胯右側，劍尖向前，略高于劍柄。同時，左手劍指向左下、向上，再向下繞環停于胯左側，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，氣沉丹田(圖92)。



蛇形劍

(1)預備勢

①面向東南方，身體直立，頭要端正上頂，肩松肘墜，眼平舌卷，氣沉丹田。右手握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前，劍刃與地面平行；左手劍指停于胯左側，指尖向前，手心向下(圖93)。

②四六步壓劈劍：上勢不動，調整兩次呼吸後，體向左轉45度，面向東方。左脚向左前方上一步，右脚不動，屈膝半蹲成左四六步。轉體同時，右手全握劍，使劍尖向下，經右腿外側向後上，再向前直臂弧形下劈，停于胯右側，劍尖向前，高于劍柄；左手劍指隨之而動，向下經左腿外側向後上，再向前弧形繞環，抓握在劍柄上(左手在右手後)，虎口緊貼右手，成雙手握劍。目視前方(圖94)。

(2)蛇盤劍

①左蛇盤勾劍：上動略停，左脚向前墊半步，全脚掌着地并外展，體向左轉90度；右脚隨之跟進，脚跟離地，重心偏于左腿，兩腿屈膝下蹲成左蛇盤步。同時，雙手握劍，使劍貼左腿外側，同朝虎口一側的劍刃向左下再向左上勾起，着力點在劍刃，屈肘屈腕，勢如抄物。目隨劍行(圖95)。

②右蛇盤掛劍：上動不停，右脚經左脚後向右横跨一步，全脚掌着地并外展，體向右轉180度；左脚隨之跟進，脚跟離地，重心偏于右腿，兩腿屈膝下蹲成右蛇盤步。跨步轉體的同時，雙手握劍，以劍刃領先向右上再向右上再向右下劃弧，使劍帖右腿外側，用力向右下、再向右上抄起，着力點在劍刃。目視劍刃(圖96)。

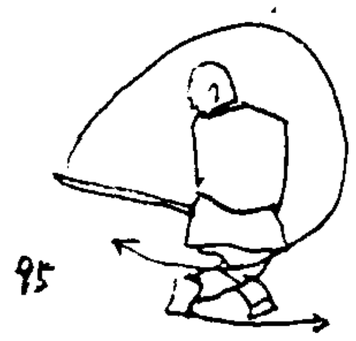
(3)蛇撥草劍

①左蛇撥草劍：上動略停，左脚經右脚後向左横跨一大步，體向左轉90度；右脚隨之跟進，屈膝半蹲成左四六步。跨步轉體的同時，雙手握劍，右臂外旋，用小指一側的劍刃向體前撩出。劍尖與襠部同高，低于劍柄。目隨劍行(圖97)。

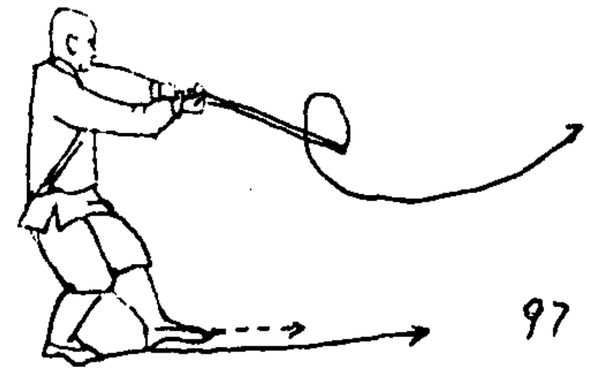
②右蛇撥草劍：上動不停，右脚向前上一大步；左脚隨之跟進，屈膝半蹲成右四六步。上步同時，雙手握劍，右臂内旋，使劍向右上、向左下摇動，再用小指一側的劍刃向前撩出。劍尖與襠部同高，低于劍柄。目隨劍行(圖98)。

(4)白蛇吐信劍

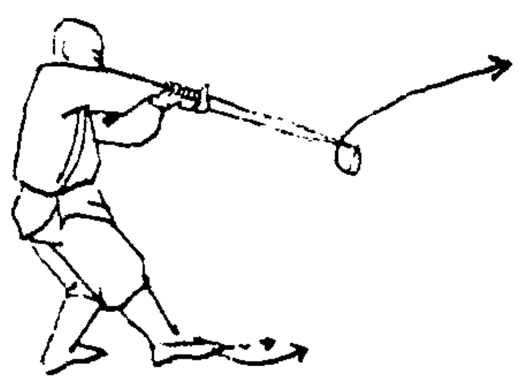
①并步壓劍:上動不停,右脚向前上一步屈膝半蹲;左脚跟進,并放在右脚内側,重心落于右脚成左并步。同時,雙手握劍,右臂外旋,屈肘坐腕,使劍立下壓停于胸前,劍尖向前。目視前方(圖99)。

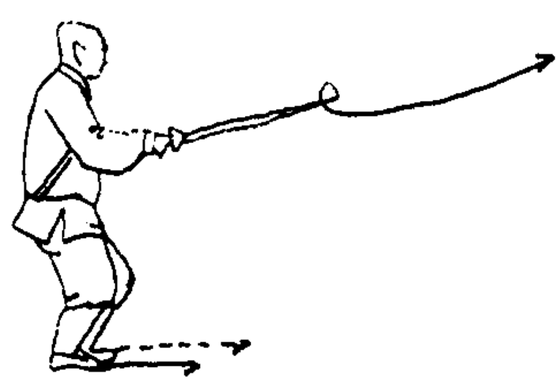

95

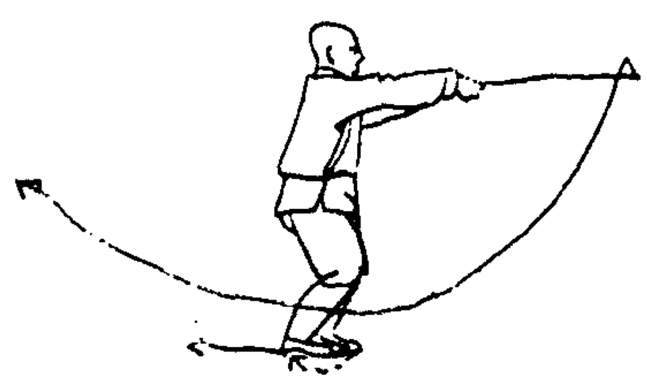
96


97

②白蛇吐信劍:緊接上動,左脚向前上一大步,屈膝半蹲;右脚跟進,放在左脚内側,重心落于左脚成右并步。同時,雙手握劍右臂外旋,立劍向前方刺出,兩臂伸直力達劍尖,與眼同高。目視劍尖(圖100)。


98


99


100

(5)回身刺劍

①高虛步撩劍:上勢略停,體向右轉180度,左脚尖内扣;右脚向前邁半步,脚

尖稍內扣并虛點地面成右高虛步，體轉同時，雙手握劍，右臂內旋，立劍貼身體右側向後弧形反撩。劍尖與襠同口高低于劍柄。目隨劍行(圖101)。

②四六步刺劍：上動不停，右脚向前上一步；左脚隨之跟進，屈膝半蹲成右四六步。進步同時，雙手握劍右臂外旋向前刺出。目視劍尖(圖102)。

(6)**蛇盤劍**　動作方法與2完全相同，惟方向相反。

(7)**蛇撥草劍**　動作方法與3完全相同，惟方向相反。

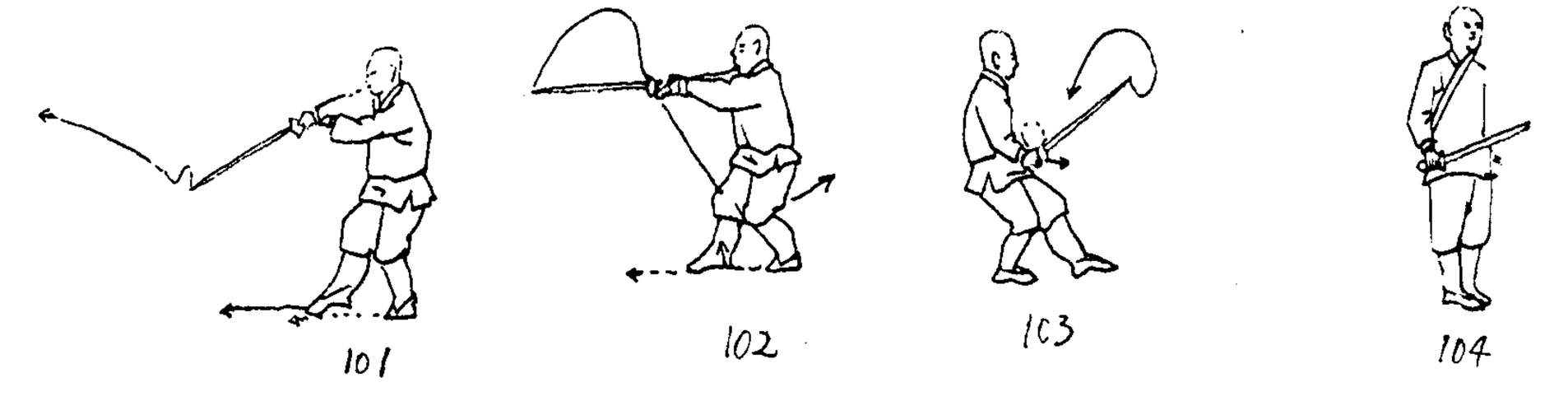
(8)**白蛇吐信劍**　動作方法與4完全相同，惟方向相反。

(9)**回身刺劍**　動作方法與5完全相同，惟方向相反。

(10)**收勢**　蛇形劍往返練到原來預備勢的位置時，回身刺劍後做收勢。

上動略停，重心後移，右脚屈膝半蹲；左脚微向左移動成左四六步。雙手握劍，將劍拉回，停于右胯前，劍尖向前上方與肩同高。目視前方(圖103)。

上動不停，身體微向右轉，左脚收回與右脚并攏，兩腿伸直。體轉同時，右手握劍，使劍向右下、向上，再向下繞環收至胯右側，劍尖向前，略高于劍柄。同時，左手劍指向左下、向上，再向下繞環收至胯左側，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，氣沉丹田(圖104)。



臺形劍

(1)預備勢

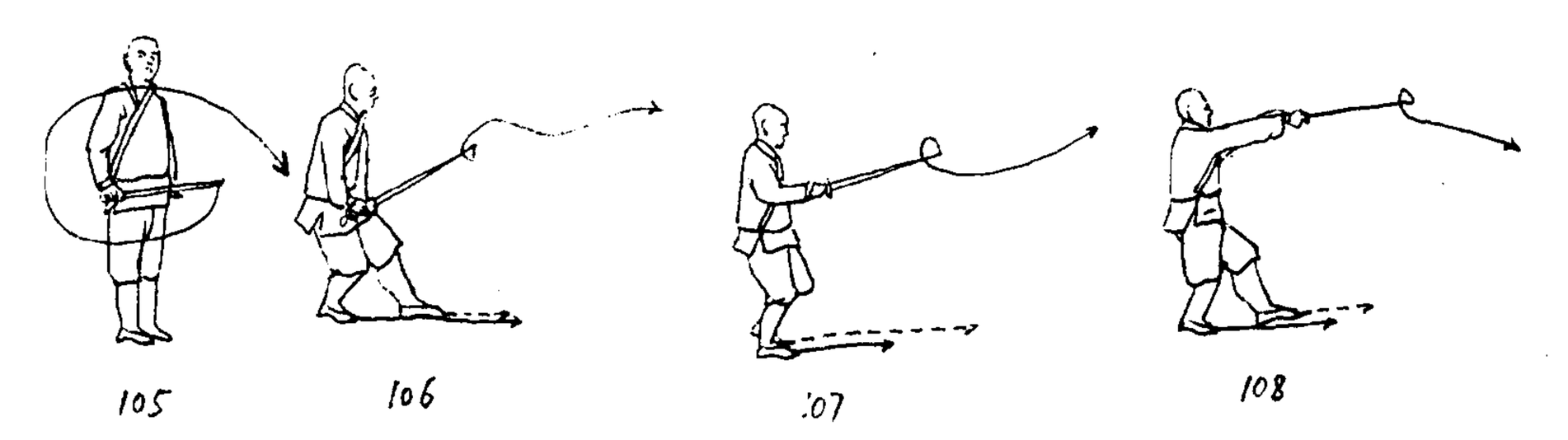
①面向東南方，身體直立、頭要端正上頂，肩松肘墜，眼平舌卷，氣沉丹田。右手握劍，立劍停天胯右側，劍尖向前，劍刃與地面平行;左手劍指停天胯左側，指尖向前，手心向下(圖105)。

②四六步壓劈劍:上勢不動，調整兩次呼吸後，體向左轉45度，面向東方。左脚向左前方上一步，右脚不動，屈膝半蹲成左四六步。轉體同時，左手全握，使劍尖向下，經右腿外側向後上，再向有直臂弧形下劈。停手胯右側，劍尖向前，高于劍柄;左手劍指隨之而動，向下經左腿外側向後上，再向前弧形繞環，抓握在劍柄上(左手在右手後)，虎口緊貼右手成雙手握劍。目視前方(圖106)。

(2)臺形左劍

①并步搖劍:上動略停，左脚向前墊半步，右脚向左脚前上一步後屈膝半蹲，左脚隨之跟進，并放在右脚內側，重心落于右脚上成左并步。上步同時，雙手握劍，使劍由右下向左上，再向右下搖動，屈肘立劍停于腹前。劍尖向前，劍刃與地面平行。目隨劍行(圖107)。

②臺形左劍:上動不停，左脚向前進一大步;右脚隨之跟進，屈膝半蹲成左四六步。上步同時，雙手握劍，右臂外旋，使劍向前平劍直刺，兩臂伸直，力達劍尖與肩同高。目視劍尖(圖108)。



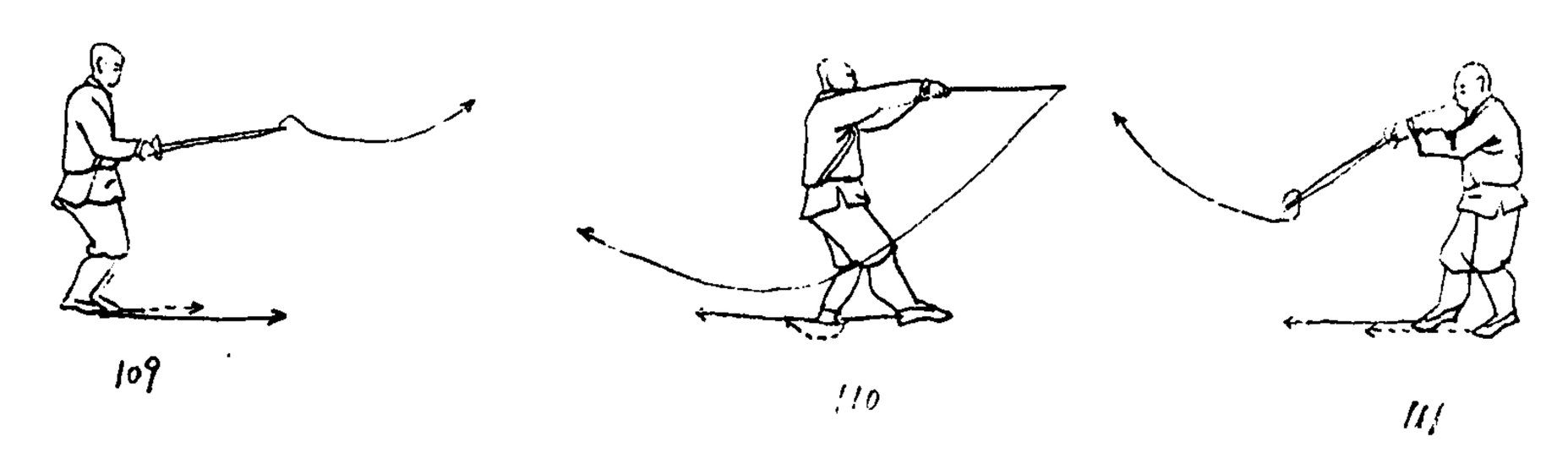
105　106　107　108

(3)臺形右劍

①并步搖劍:上動略停，左脚向前上一步，屈膝半蹲;右脚隨之跟進，并放在左脚內側，重心落于左脚成右并步。上步同時，雙手握劍，使劍向左上、右下搖動，屈肘立劍停天腹前，劍尖向前，劍刃與地面平行。目隨劍行(圖109)。

②臺形右劍:上動不停，右脚向前進一大步;左脚隨之跟進，屈膝半蹲成右四

六步。上步同時，雙手握劍，右臂內旋，使劍平劍向前直刺。力達劍尖，與肩同高。目視劍尖(圖110)。



(4)回身刺劍

①高虛步撩劍:上勢略停，右脚向後撤一步，體向右轉180度，左脚尖內扣;右脚尖稍內扣虛點地面成右高虛步。體轉同時，雙手握劍，右臂內旋，立劍貼身枉右側向後弧形反撩。劍尖與襠同高，低于劍柄，目隨劍行(圖111)。

②四六步刺劍:上動不停，右脚向前上一步;左脚隨之跟進，屈膝半蹲成右四六步。進步同時，雙手握劍右臂外旋向前刺出。目視劍尖(圖112)。

(5)臺形左劍　動作方法與2完全相同，惟方向相反。

(6)臺形右劍　動人和方法與3完全相同，惟方向相反。

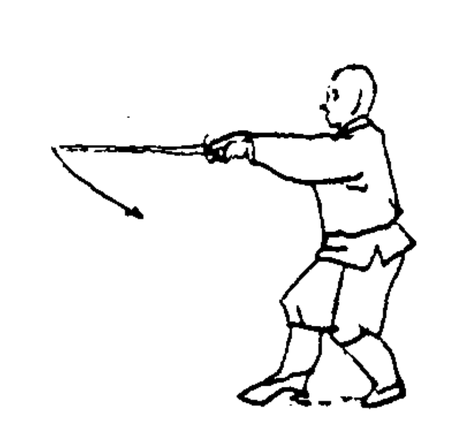
(7)回身刺劍　動作方法與4完全相同，惟方向相反。

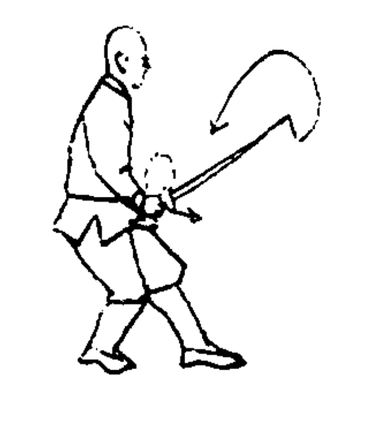
(8)收勢　臺形往返練到原來預備勢的位置時，回身刺劍後做收勢。

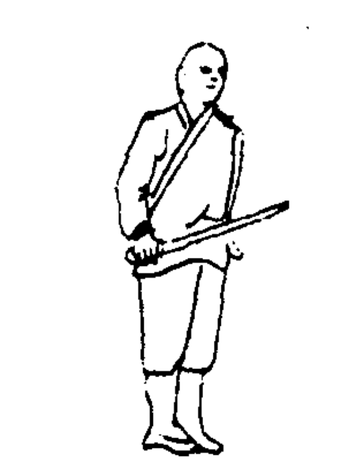
上動略停，重心後移，右腿屈膝半蹲;左脚微面左移動，成左四六步。雙手握劍，將劍拉回，停于右胯前，劍尖向前上方與肩同高。目視前方(圖113)。

上動不停，身體微向右轉，左脚收回與右脚并掄，兩腿伸直。體轉同時，右手握劍，使劍向右下、向上，再向下繞環收至胯右側，劍尖向前，略高于劍柄。同時，左手劍指向左下、向上，再向下繞環收至胯左側，指尖向前，手心向下。眼平舌卷，氣沉丹田(圖114)。

(該套劍術有少林寺弟子德玉傳授)


112


113


114

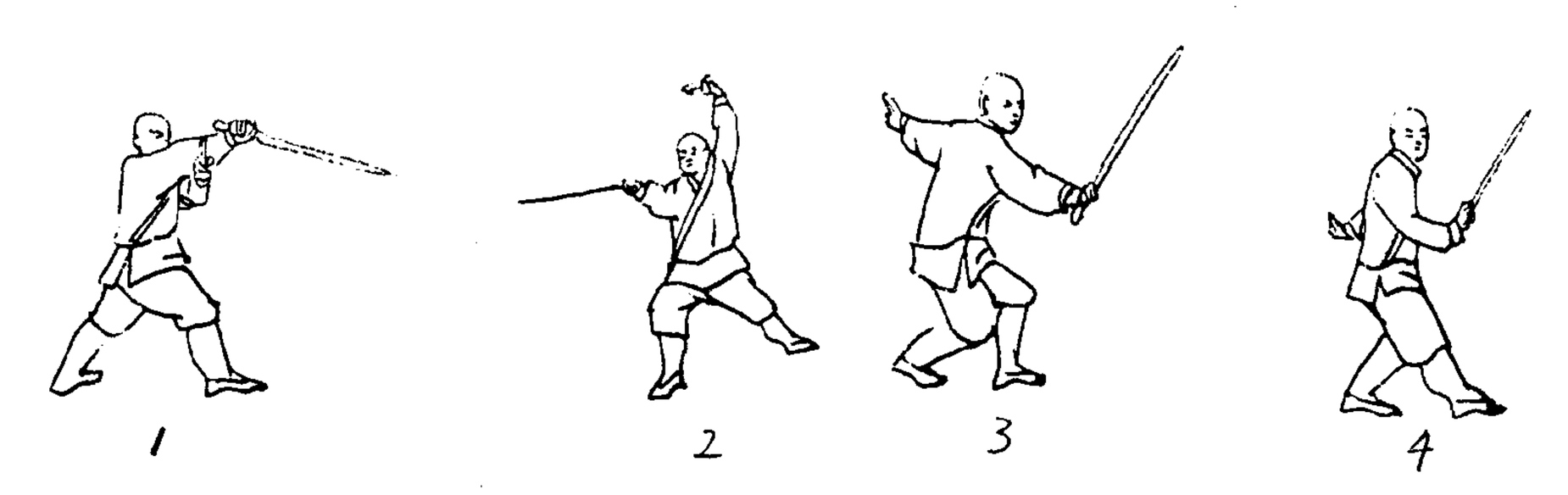
十三　少林三十六劍

三十六劍，是少林劍術變化的根本。手、足、眼、身、法、步都必須久練熟化。先師雲:“練此套劍術貴緩不貴速，勢貴底貴高，時時復習熟之，以固根基”。我輩勿以古拙而輕視之。不論刀、槍、棍皆可用此法練心，只不過手勢稍有變化也。

三十六劍，是由六路單劍(每路有六大主勢)組合在一起的總稱。這六路單劍分別是:進步六劍、退步六劍、搖身六劍、轉身六劍、勾掛六劍、風輪六劍。六路單劍合在一起練習，收勢、起勢只能出現一次。如果分開練心，每路都應有一個起勢和收勢。可根據個人的體質、年齡大小來確定分段的長短。

劍譜中所稱的陰手，是指臂內旋，手心向外撩劍(圖1)。

所謂陽手，是指臂外旋，手心向上向右平砍(圖2);


1　2　3　4

蛇盤步劈劍，是指立劍向前下劈(圖3);
抱劍環走，是指左手劍指在體後作勾手，右手在體前抱劍(圖4)。
剪腕劍，低者在腰，高者在頭，刺劍，上刺咽喉，下刺襠部，中刺心髒。

1　動作名稱

進步六劍　1.預備勢　2.裏砍劍　3.撩腕劍　4.轉身裏砍劍　5.抱劍環走　6.陰手剪腕劍　7.陽手剪腕劍　8.［附］掩肘翻身劍　9.收勢

退步六劍　1.預備勢　2.劈頭劍　3.剪腕鑽劍　4.退步撩腕劍　5.退步砍腕劍　6.橫劍截腕　7.轉身劈劍　8.收勢

搖身六劍　1.預備勢　2.右搖身劍　3.陰手剪腕劍　［附］裏砍劍　5.左搖身劍　6.陽手剪腕劍　7.［附］筋鬥劍　8.中搖身劍　9.陰手剪腕劍　10.收勢

轉身六劍　1.預備勢　2.［附］裏砍劍　3.右轉身劍　4.陰手剪腕劍　5［附］掛剪劍　6.左轉身劍　7.陽手剪腕劍　8.［附］筋鬥劍　9.中轉身劍　10.陽手剪腕劍　11.收勢

勾掛六劍　1.預備勢　2.進步撩劍　3.退步劈劍　4.倒步撩腕劍　5.裏劍轉劈　6.［附］裏砍劍　7.刺膝劍　8.轉身回劍　9.［附］雲劍　10.收勢

風輪六劍　1.預備勢　2.進步撩劍　3.退步劈劍　4.背後撩劍　5.藏身劍　6.拗步盤根劍　7.縱身劈劍　8.［附］掩肘轉身劍　9.收勢

2　動作說明

練習劍術時，一般要面向南方，當然面向東、西、北方也可以。但是，在開始學習時，爲便于熟記，還是面向南方爲好，動作熟練後，就不必再記方向了。

進步六劍

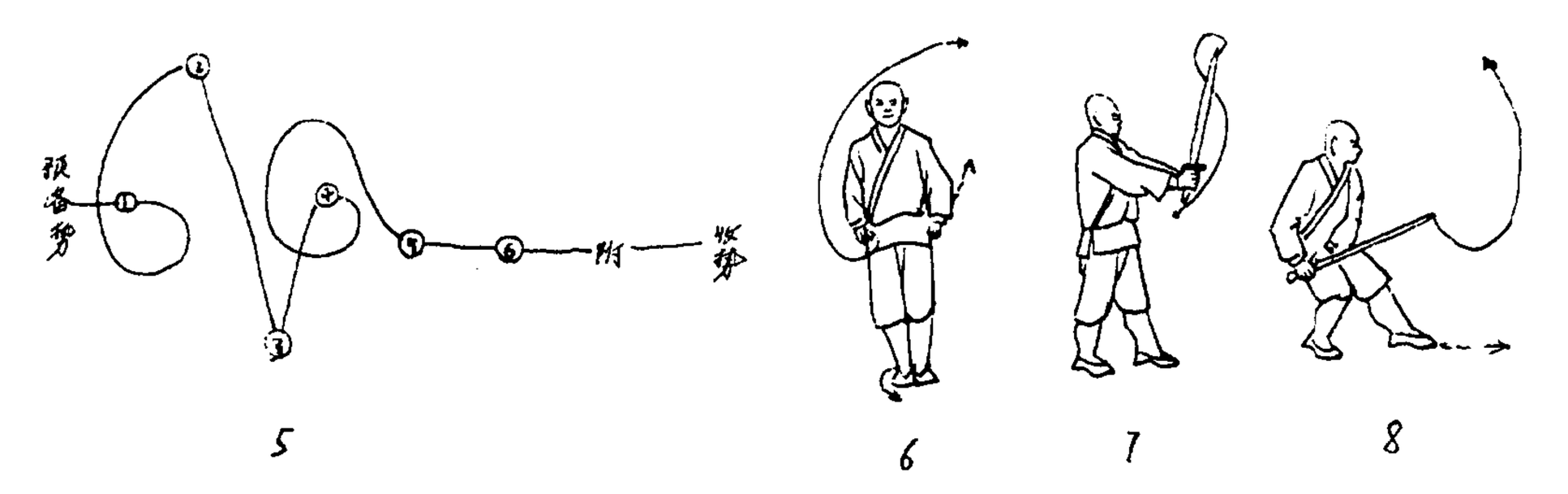
進步六劍，以前進爲主。其中也有退步，但是進步較多，所以就依進步而命名。其運動路綫(見圖5)。

(1)預備勢

①面向南方，身體直立，頭要端正上頂，肩松肘墜，眼平舌卷，氣沉丹田，右手握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前，劍刃與地面平行;左手劍指停于胯左側，指尖向前，手心向下(圖6)。

②虛步下壓劍:上勢不動。調整呼吸兩次後，以左脚跟、右脚掌爲軸，身體向左轉90度，重心在右腿，轉體同時，右手全握劍，與左手劍指向兩側劃弧至兩臂側平舉，再向體前劃弧，停于胸前，兩臂微屈略低于肩，劍尖向上，劍刃向前，左手劍指扶在右手腕上，手心向下。目視劍身(圖7)。

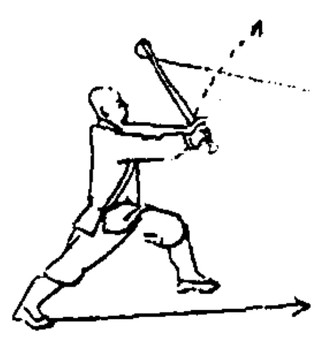
緊接上動。右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移成左虛步。右手握劍，小臂内旋下壓，使劍向右下劃弧，屈肘停于胯右側，劍尖向前稍高于劍柄，手心斜向下方;左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右後，手心向下。目視前方(圖8)。



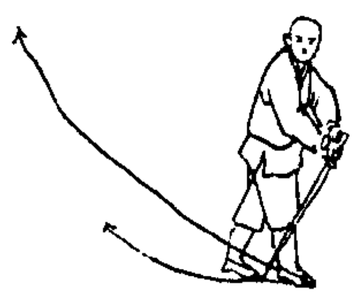
(2)裹砍劍

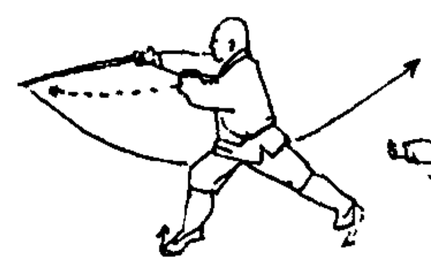
①上挑劍:上動略停。左脚向前一步，脚尖微向内扣，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。右手螺握劍與左手劍指一齊使劍向下、向左上劃弧，上挑至前上方，劍尖向後上，右臂伸直，右手心向左；左手劍指扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視劍身(圖9)。

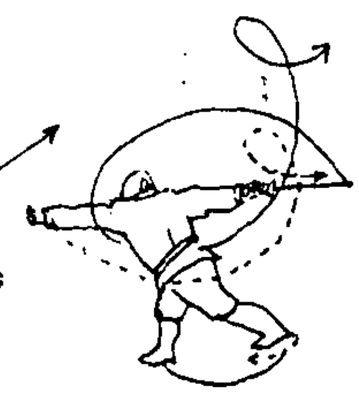
②右裹砍劍:上動不停，右脚向前一步，屈膝地半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。上步同時，右手螺握劍臂内旋，使劍在頭上繞環，弧形向右横斬，劍身與肩平，右手心向右下，左手劍指向上劃弧屈肘上架，横放于頭頂上，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖10)。


9

10


11


12


13

(3)潦腕劍

①虛步下掛劍:緊接上動,右脚後退半步成右高虛步。右手螺握劍臂外旋,使劍向下、向右上、再向右下劃弧,劍尖向下停于右小腿外側,右手心向外;左手劍指隨之向下劃弧,扶在右手腕上,指尖向下,手心向左下。目視右下(圖11)。

②轉身撩腕劍:上動不停,體向右轉180度,面向西方。體轉同時,右腿向後撤一步,屈膝半蹲,左脚尖内扣,左腿挺膝伸直成右弓步。右手全握劍,臂内旋,使劍向下、向右上斜撩,劍尖與肩同高,略低于劍柄;左手劍指隨之而動,靠在右小臂外側,指尖向右上,手心向右下。目視劍尖(圖12)。

緊接上動,以右脚跟、左脚掌爲軸,體向右轉90度,上體隨之左傾。轉體同時,右手握劍使劍向下、向右後上弧形撩出,劍身與肩同高;左手劍指隨之而動,向左側劃弧直臂伸出,五指捏攏成勾手,勾尖向後。目視劍尖(圖13)。

(4)轉身裏砍劍

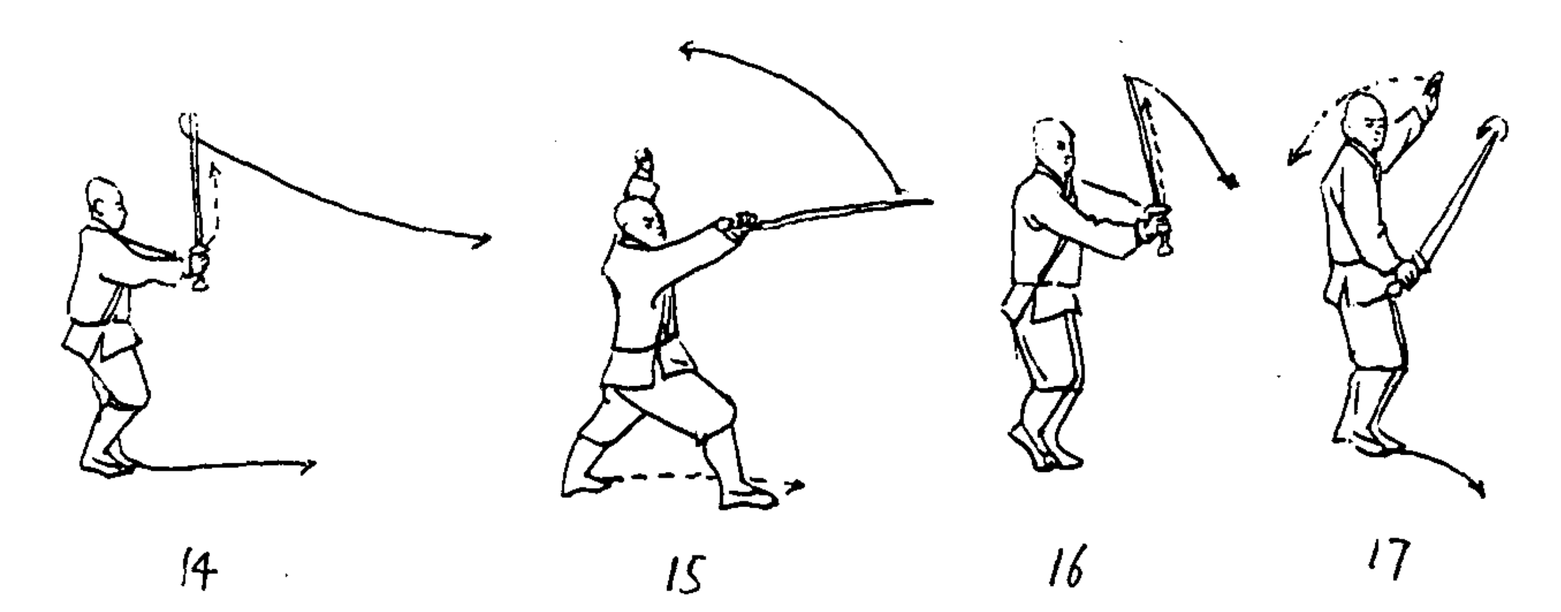
①轉身丁步抱劍:上動略停。體向左轉270度,面向東方,左脚隨之轉動,脚尖向前,全脚着地,右脚上半步停于左脚内側,脚跟掀起,脚尖内扣并虛點地面,兩腿屈膝稍蹲,重心落于左脚上成右丁步。右手握劍臂外旋,使劍隨體轉向上,再向下繞環停于胸前,劍尖向上,右手心向左;左手劍指隨之繞環,扶在右手腕上,指尖向右,手心向下。目視劍刃(圖14)。

②右弓步裏砍劍:上動不停,右脚向東南方上一步,屈膝半蹲,左腿挺膝伸直成右弓步。右手鉗握劍,臂内旋,使劍在頭前上方繞環後弧形向右横斬,劍尖與肩平,略低于劍柄;左手劍指向上劃弧,屈肘上架,横放于頭頂上,指尖向右,手心向上。目視劍尖(圖15)。

(5)抱劍環走

①右丁步抱劍:左脚向前上一步與右脚并攏,右脚跟掀起,右脚停于左脚内側,脚尖裏扣并虚點地面,兩腿屈膝稍蹲,重心落于左脚上成右丁步。右手壓握劍,臂外旋,使劍尖向上劃弧,停于頭前上方,右手心向左;左手劍指隨之向下劃弧,扶在右手腕上,指尖向右,手心向下。目視劍刃(圖16)。

②勾手抱劍環走:上動不停,右手鉗握劍,使劍向下劃弧,停于右胯前,劍尖向前上,與肩同高;左手劍指向左上劃弧,停于頭左側上方,指尖向上,手心向左。目視劍尖(圖17)。



上動不停,右手螺握劍,臂外旋,使劍柄停于胸下,劍尖與眼同高;左手劍指繞至身後,五指捏攏成勾手,勾尖向上。同時,右脚向前一步,脚尖稍外撇。目視劍尖(圖18)。

左脚向右前方弧形上一步,脚尖稍内扣(圖19)。

右脚向左前方弧形上一步,脚尖稍外撇(圖20)。

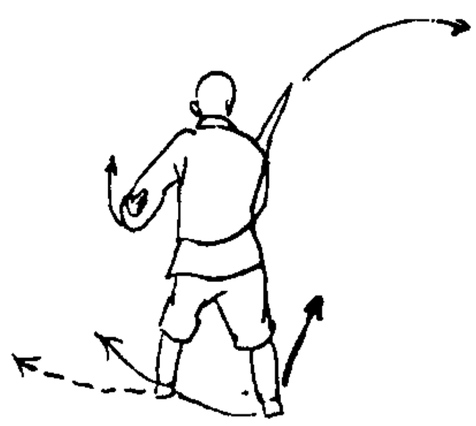
左脚向右前方弧形上一步，脚尖稍内扣(圖21)。

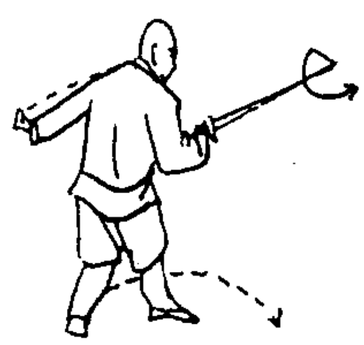
右脚向左前方弧形上一步，左脚向左移一步，脚尖稍外撇(圖22)。

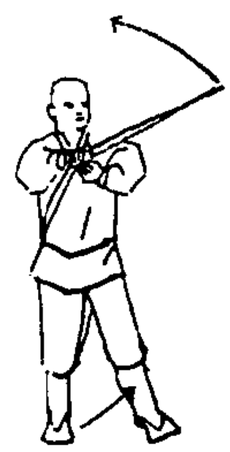
[注]抱劍環走360度(一周)。

(6)陰手剪腕劍

①扣步抱劍：上勢不停，體向右轉90度，左脚向前上步，體再右轉90度，使兩脚開立姿勢，面向南方。扣步同時，右手全握劍，臂内旋，使劍尖從右向後、向左平繞雲劍，劍尖向左上，與眼同高，右手心向左下；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視劍尖(圖23)。


21


22


23

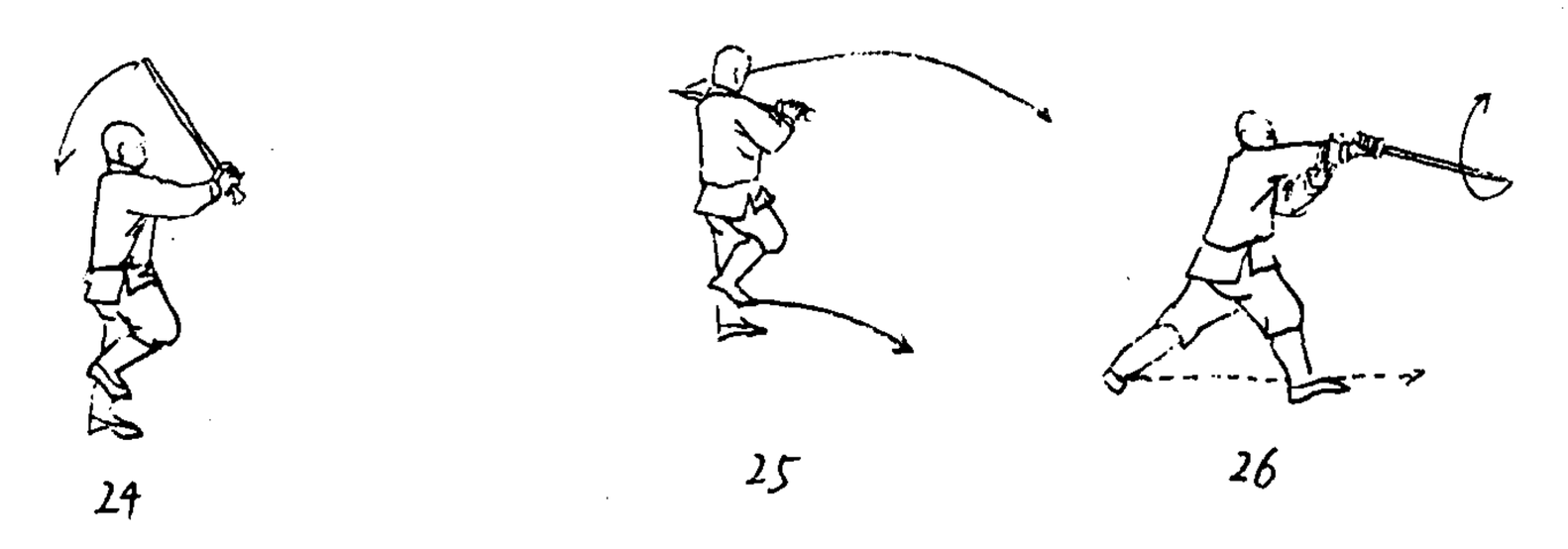
②片膀劍：緊接上動，體向左轉90度，面向東方。右腿提膝，重心落在左脚上。同時，右臂外旋，右手握劍與左手劍指一齊，使劍向頭上方劃弧，劍尖向後上，右手心向左；左手劍指扶在右手腕上，指尖向右上，手心向前下。目視劍刃(圖24)。

上動不停，體微向左轉，右手握劍與左手劍指一齊使劍向左下片至左臂外側，劍尖向左後，右手心向左；左手劍指扶在右手腕上，指尖向上，手心向前下。目視左前方(圖25)。

③右弓步剪腕劍：緊接上動，體向右微轉，右脚向前落步，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。上步同時，右手螺握劍，臂内旋，使劍向右弧形横斬，劍尖與肩平，略低于劍柄。左手劍指隨之而動，靠在右臂外側，指尖向上，手心向右。目視劍尖(圖26)。

(7)陽手剪腕劍

①左虚步持劍：上動略停，左脚向前一步以前脚掌着地，右腿屈膝成左高虚



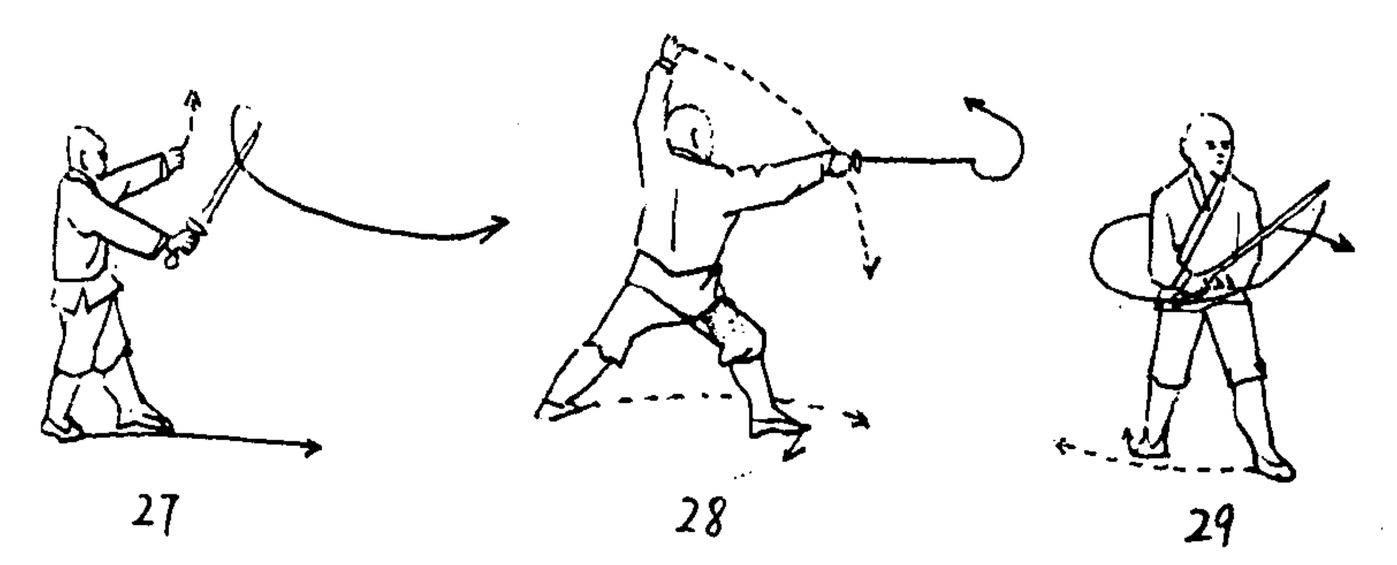
24　25　26

步。右手壓握劍臂外旋，使劍尖向上劃弧，停于頭前方，右手心向左；左手劍指隨之而動，直臂上繞至體前，指尖向右上，手心向前。目視劍刃(圖27)。

②陽手剪腕劍：緊接上動，右脚向前上步，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。上步同時，右手鉗握劍，臂外旋，使劍向右上、向下，再向左平斬，劍身與肩平；同時，左手劍指向上劃弧，屈肘橫架于頭頂上，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖28)。

(8)[附]掩肘翻身劍

①扣步抱劍：上勢不停，體向右轉180度，左脚向前扣步面向南方成兩脚開立姿勢。扣步同時，右手全握劍，臂内旋，使劍尖向下、向左上劃弧，劍尖向左上，與肩同高，右手握劍柄于腹前，右手心向内；左手劍指隨之而動，向下劃弧，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視劍尖(圖29)。



27　28　29

②左弓步下刺劍：上動不停，左脚經右脚前向右上一步，體向右轉180度。使

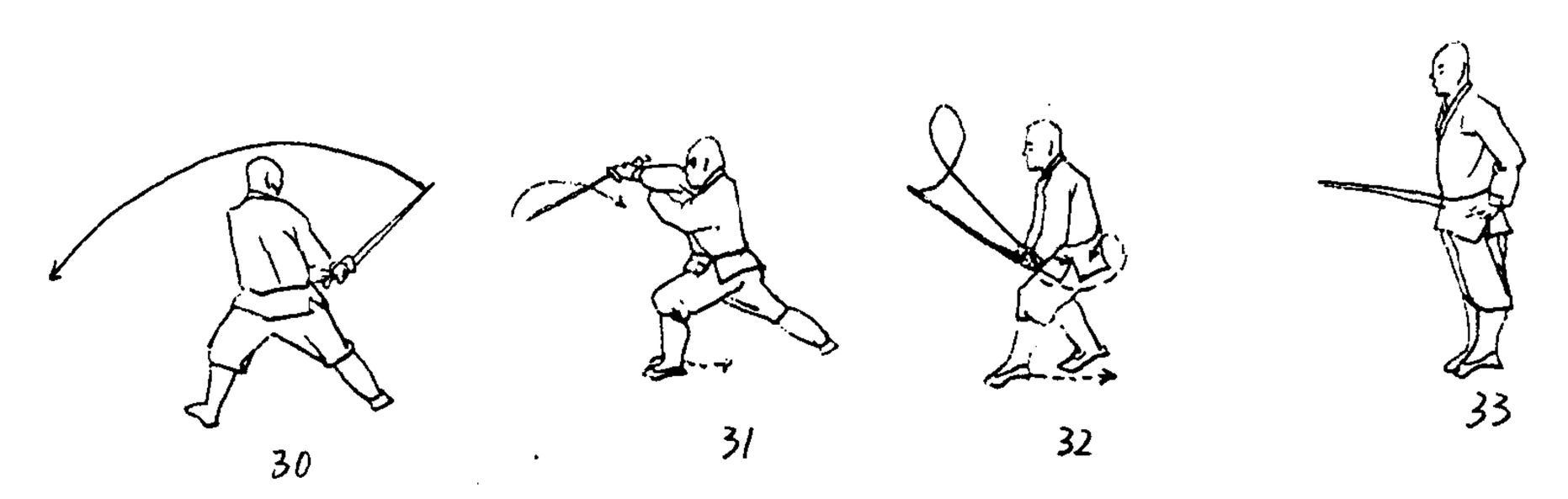
兩腿成大岔步，右手握劍隨體轉動，停于胯右側，劍尖向右上方，與肩同高；左手劍指隨之而動，靠在右小臂下，指尖向右，手心向下。目視右側方(圖30)。

緊接上動，體向左轉90度，成左弓步，面向西方。右手握劍與體轉同時，使劍向上、向前下刺出，劍尖低于劍柄，右手心向右；左手劍指隨之而動，靠在右小臂外側，指尖向右上，手心向右。目視劍尖(圖31)。

(9)收勢

上動略停，重心後移，右腿屈膝半蹲，左脚微向後移動成左四六步。右手壓握劍臂外旋，與左手劍指一齊將劍拉回至右胯前，劍尖向前上方，與肩同高；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視前方(圖32)。

上動不停，身體微向左轉，左脚收回與右脚并攏，兩腿伸直。轉體同時，右手握劍，使劍向右下、向上，再向下繞環收聖胯右側，劍尖向前，略高于劍柄。同時，左手劍指向左下、向上，再向下繞環停于胯左側。眼平舌卷，氣沉丹田(圖33)。

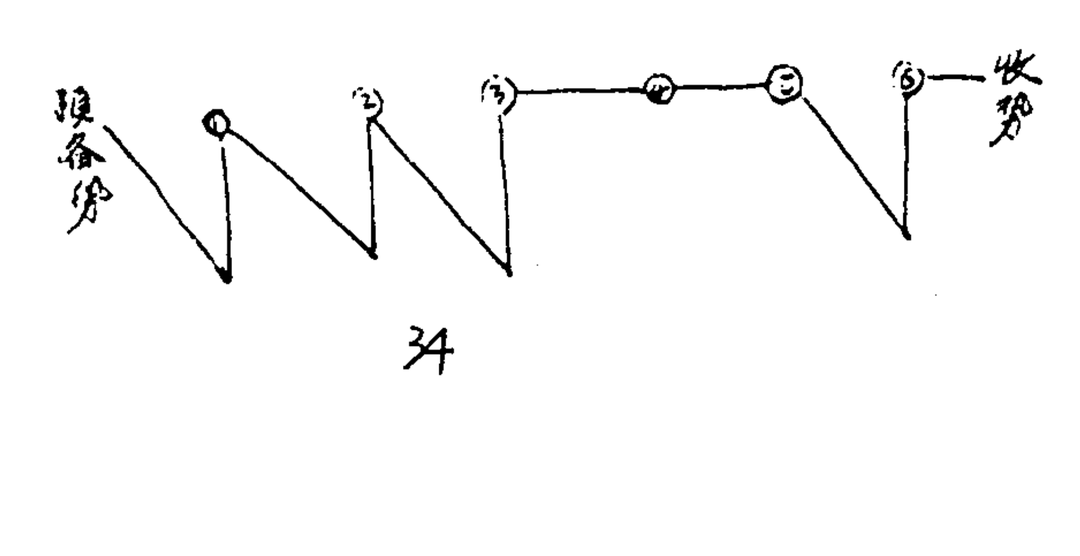


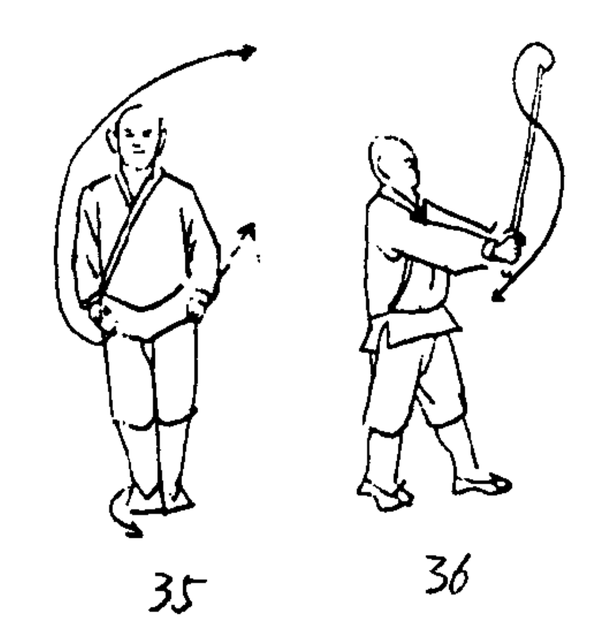
退步六劍

退步六劍，也是向前方進步的，但因倒插步較多，所以叫退步六劍，其運動路綫如圖34。

(1)預備勢

①面向南方，身體直立，頭要端正上頂，肩松肘墜，頭要端正上頂，肩松肘墜，眼平舌卷，氣沉丹田。右手握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前，劍刃與地面平





行;左手劍指停于胯左側,指尖向前,手心向下(圖35)。

②虛步下壓劍:上勢不動。調整呼吸兩次後,以左脚跟、右脚掌爲軸,體向左轉90度,重心在右腿,轉體同時,右手全握劍,與左手劍指向兩側劃弧至兩臂側平舉,再向體前劃弧,停于胸前,兩臂微屈略低于肩,劍尖向上,劍刃向前;左手劍指扶在右手腕上,手心向下。目視劍刃(圖36)。

緊接上動。右腿屈膝半蹲,左脚稍向前移成左虛步。右手握劍,小臂内旋下壓,使劍向右下劃弧,屈肘停于胯右側,劍尖向前稍高于劍柄,手心斜向下方;左手劍指隨之而動,扶在右手腕上,指尖向右後,手心向下。目視前方(圖37)。

(2)劈頭劍

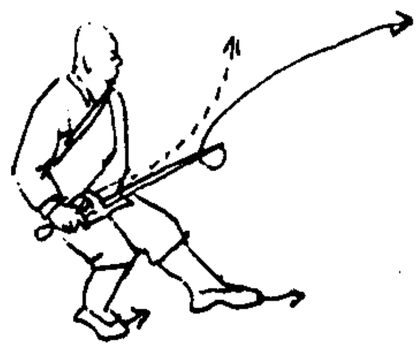
①左裹砍:上勢不停,左脚向前墊半步,脚尖内扣,膝部微屈;同時,右脚略前移成左四六步,墊步同時,右手鉗握劍,臂外旋,手心向右上方使劍向左上弧形裹砍,劍尖與肩平,略低于劍柄,左手劍指隨之而動,向上劃弧,扶在右腕下,指尖向前上,手心向下。目視劍尖(圖38)。

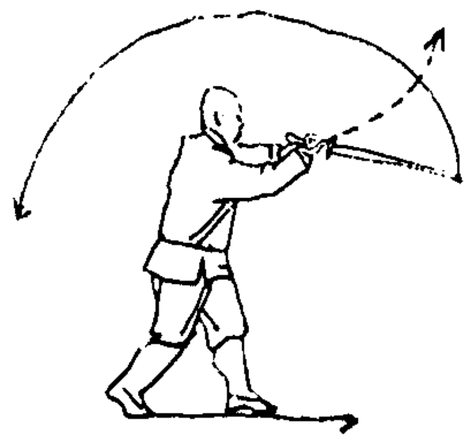
②轉身劈頭劍:緊接上動,右脚向前上一步,體向右轉90度。右手全握劍,臂内旋,使劍向上、向右下劈出,劍尖向右下方;同時,左手劍指上繞停于左上方,指尖向上,手心向左。目視右下方(圖39)。

(3)剪腕鑽劍

①轉身剪腕劍:上動略停,體向左轉,左脚向前上一步。上步同時,右手握劍,使劍向下、向左前方撩出後,右臂内旋,使劍横于頭前方,劍尖向左;左手劍指隨之而動,在右手腕下,指尖向右上,手心向前下。目視劍身(圖40)。

緊接上動,體向右轉90度。右手鉗握劍,使劍向前下劃弧,再向右後撩出,劍尖向右下方,手心向後;左手劍指隨之上伸,向左展臂撩出,手心向左。目視右下方(圖41)。


37


38

39

②左弓步鑽劍:上動不停,左脚向前上一步,屈膝半蹲,右腿挺膝伸直成左弓步。右手螺握劍,使劍向上、向前劃弧,再向左斜撩,劍尖向前下,手心向右下;左手劍指隨之而動,扶在右的腕上,指尖向右上,手心向右下。目視劍尖(圖42)。

(4)退步撩腕劍

①右轉身撩腕劍:上動略停。左脚後退半步,體向右轉90度,面向西方。體右轉同時,右手鉗握劍與左手劍指一齊,使劍向下、向右撩出,劍尖向右下,與腹同高;左手劍指隨之一齊向右後扶在右手腕下,指尖向上,手心向右。目視劍尖(圖43)。

40

41

42

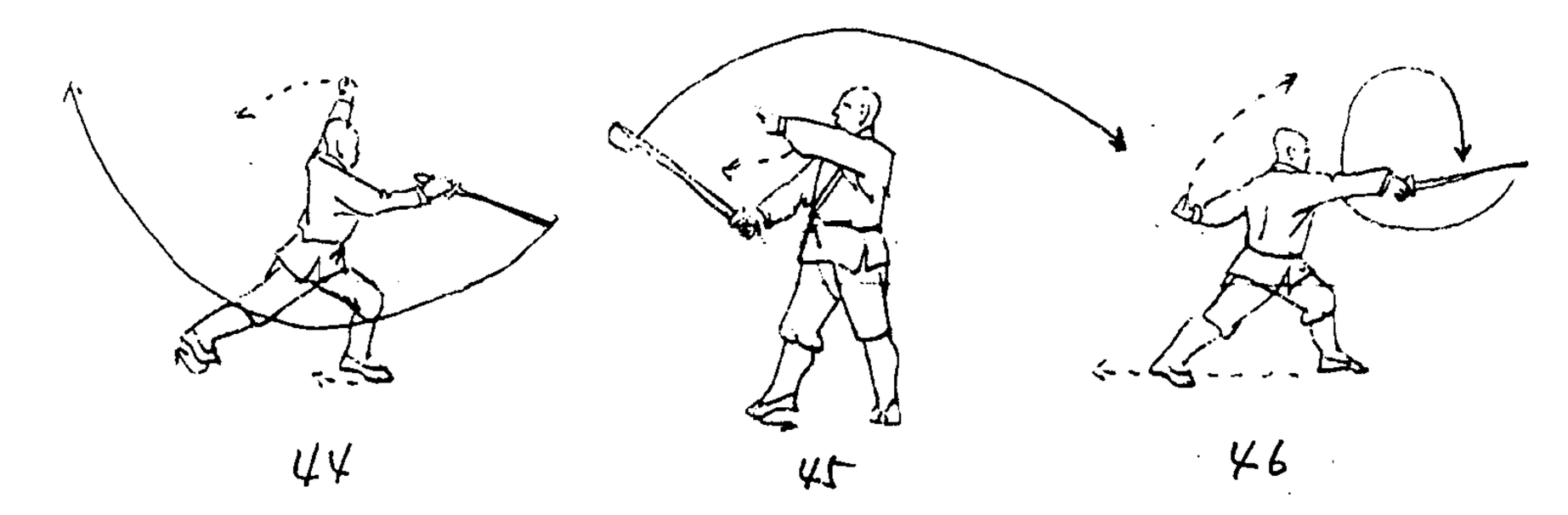
43

②左轉身撩腕劍:緊接上動,以兩脚爲軸,體向左轉180度,成左弓步,轉體同時,右手螺握劍臂外旋,使劍向下、向前上撩,劍尖與肩同高,略低于劍柄;左手劍指隨體左繞,屈肘上架于頭頂上方。指尖向右,手心向上。目視劍尖(圖44)。

(5)退步砍腕劍

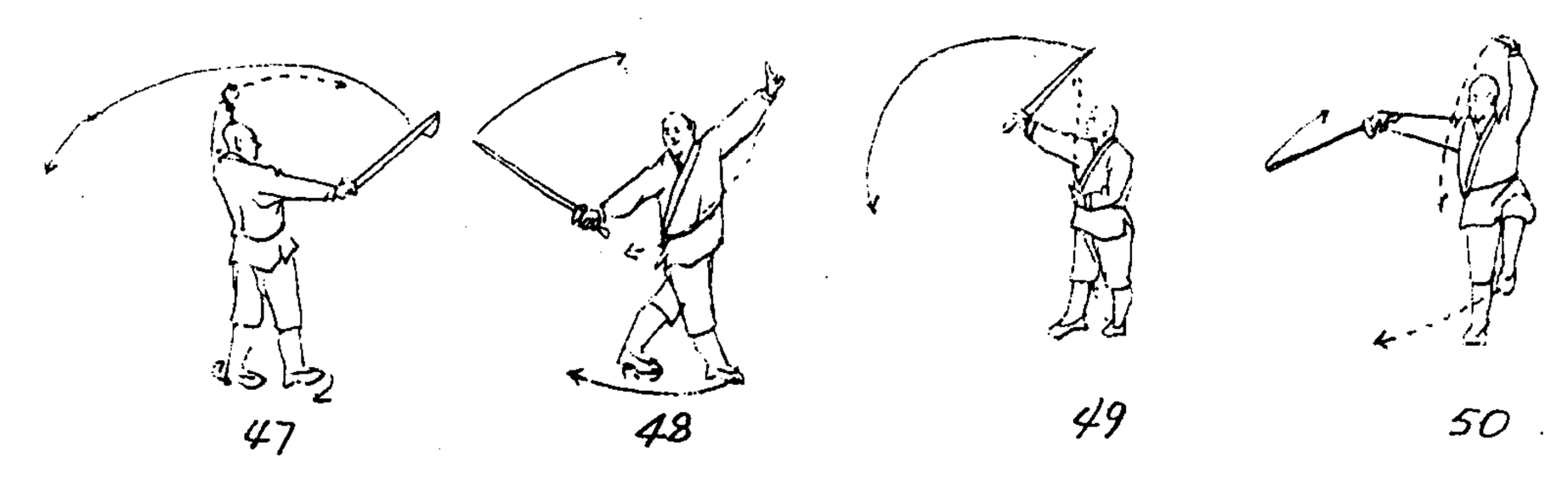
①轉身掛劍:上動略停,左脚向後退半步,體向右轉。右手螺握劍,使劍向晴,向後上掛出,停于體前右側,劍尖向前上方,右手心向左;左手劍指隨之而動,停于右肩前方,指尖向右,手心向前。目視劍指(圖45)。

②勾手砍腕劍:上動略停,體向左轉,面向東方。左脚向前上一步,屈膝半蹲,右腿挺膝伸直,成左弓步。右手全握劍,使劍稍向下、再向上、向前下砍,與肩同高,手心向左;左手劍指隨身體繞環,五指捏攏成勾手于體後,勾尖向上。目視劍尖(圖46)。



(6)橫劍截腕

①退步劈劍:左脚向右後退一大步。右手握劍,使劍在體前向左下、向上繞環,再向前下砍,與肩同高;左手劍指隨之而而動,向上劃弧,屈肘上架于關頭頂上方,指尖向右,手心向上,目視劍尖(圖47)。



②轉身橫截劍:緊接上動,以右脚跟、左脚尖爲軸向右轉體180度,成插步,轉體同時,右手全握劍,使劍稍向下,再向上、向右下劈,劍尖向右上方,與眼同高;左手劍指隨之而動,直臂向左上方伸出,指尖向上,手心向左。目視劍尖(圖48)。

(7)轉身劈劍

①上舉劍:上動略停,右脚向右横一步,體向右轉180度,使兩腿成拖步,面向西方。右臂上舉,右手全握劍,使劍尖向上劃弧,停于頭前上方,劍尖向後上,手心向左;左手劍指隨之向下劃弧,停于腹前,指尖向右上,手心向右下。目視前方(圖49)。

②獨立步劈劍:緊接上動,重心右移,右腿支撑,左腿提膝成獨立步。提腿同時,右手全握劍,使劍從上向前直臂下劈,拇指一側向上;左手劍指隨之而動,屈肘上架于頭頂上方,指尖向右前,手心向上,目視劍尖(圖50)。

(8)收勢

體向右轉90度,面向西方。左脚向前落步,右腿屈膝半蹲成左四六步。右手壓握劍臂外旋,與左手劍指一齊將劍拉至右胯前,劍尖向前上方,與肩同高;左手劍指向前下落扶在右手腕上,指尖向右。手心向下。目視前方(圖51)。

上動不停,身體微向左轉,左脚收回與右脚并攏,兩腿伸直。轉體同時,右手握劍,使劍向右下、向上,再向下繞環收至胯右側,劍尖向前,略高于劍柄。同時,左手劍指向左下、向上,再向下繞環停于胯左側。眼平舌卷,氣沉丹田(圖52)。

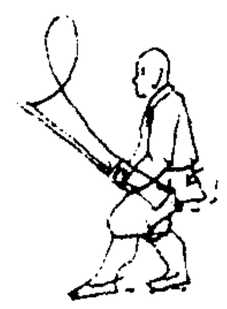
摇身六劍

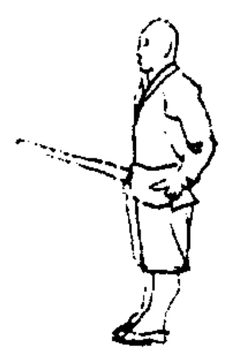
摇身六劍,是身體向左、右摇擺前進。左摇身、中摇身、右摇身三劍的劍法,基本相同,但每劍所刺擊的部位是不同的。爲使套路和順,左摇身劍前加裹劍,右摇身劍前加筋鬥劍。其運動路綫(如圖53)。

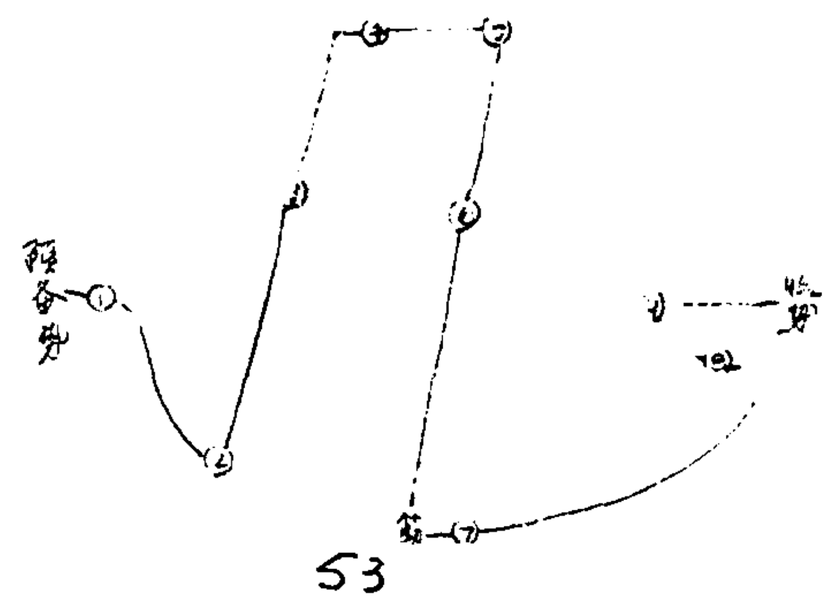
(1)預備勢

①面向南方,身體直立,頭要端正上頂,肩松肘墜,眼平舌卷,氣沉丹田。右手握劍,立劍停于胯右側,劍尖向前,劍刃與地面平行;左手劍指停于胯左側,指尖向前,手心向下(圖54)。

②虚步下壓劍:上勢不動。調整呼吸兩次後,以左脚跟、右脚掌爲軸,體向左轉90度,重心在右腿。轉體同時,右手全握劍,與左手劍指向兩側劃弧至兩臂側平

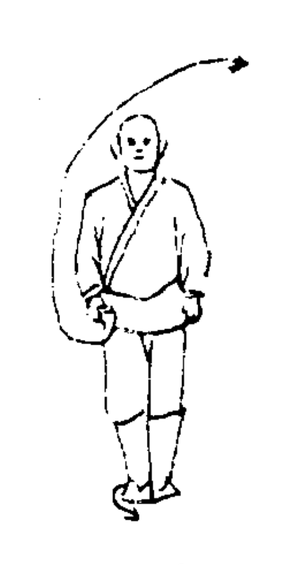

51

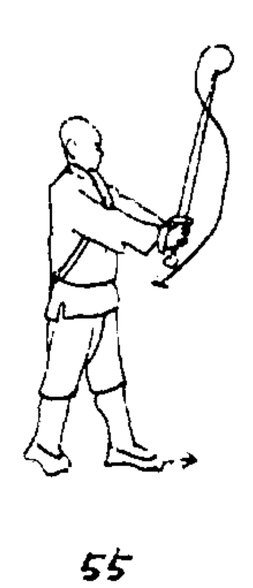

52

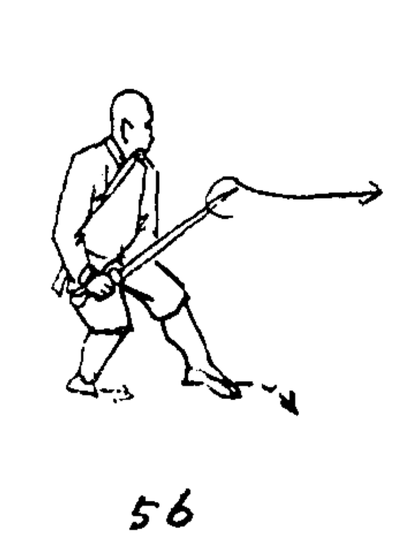

53

舉，再向體前劃弧停于胸前，兩臂微屈略低于肩，劍尖向上，劍刃向前；左手劍指扶在右手腕上，手心向下。目視劍刃(圖55)。

緊接上動。右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移成左虛步。右手握劍，小臂内旋下壓，使劍向右下劃弧，屈肘停于胯右側，劍尖向前稍高于劍柄，手心斜向下方；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右後，手心向下。目視前方(圖56)。


54

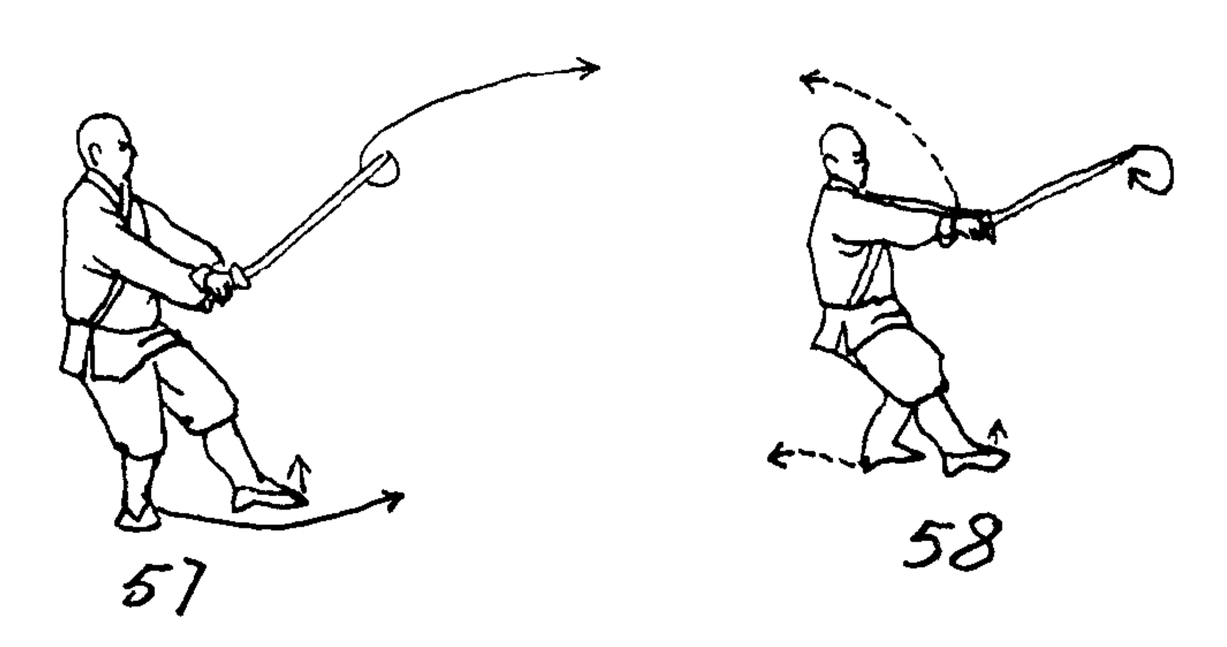

55


56

(2)右摇身劍

①四六步摇劍：體微向右轉，左脚向前上半步，右脚隨之跟進，屈膝下蹲成左四六步。右手全握劍與左手劍指一齊，使劍向下、向左上摇繞，繼而向前崩出，力達劍尖，與肩同高，略高于劍柄。目視前方(圖57)。

緊接上動，右脚向前上一步，左脚微向前移動，屈膝半蹲成右四六步。右手全握劍與左手劍指一齊，使劍向下、向左上摇繞，向前崩出，力達劍尖，與肩同高，略高于劍柄。目視前方(圖58)。

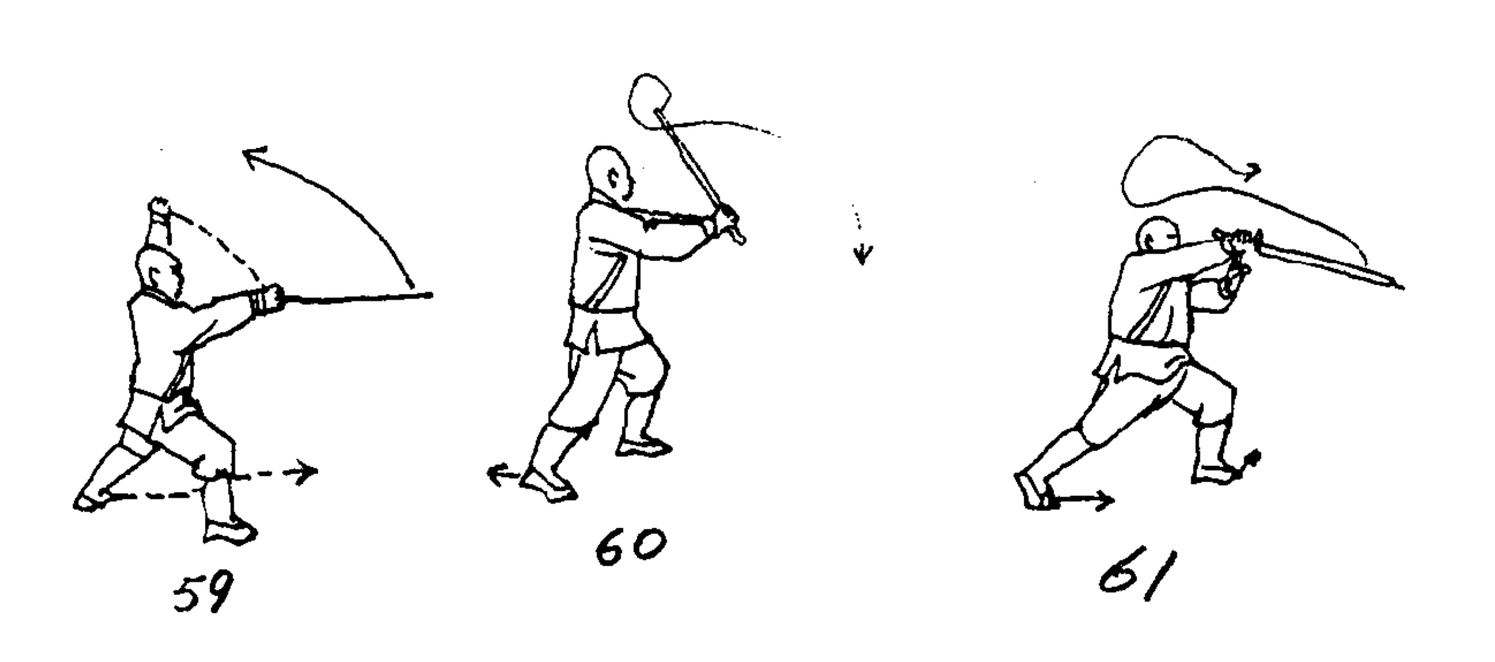


②右弓步平砍劍:上動不停,左脚向後退一步挺膝伸直,右腿屈膝半蹲成右弓步,退步同時,右手鉗握劍臂外旋,使劍向右下,再向左上弧形平砍,劍身與肩同高;左手劍指隨之而動,向上劃弧屈肘上架,横放于頭頂上,指尖向右,手心向上,目視劍尖(圖59)。

(3)陰手剪腕劍:

①上挑劍:上動略停,體向左轉90度,面向東北方。轉體同時,左脚向左前方上一步屈膝半蹲,右腿挺膝伸直成左弓步。右手螺握劍臂内旋,使劍尖向上劃弧上挑至頭前上方,劍尖向後上,右手心向左;左手劍指隨之而動,向下劃弧,扶在右手腕上,指尖向右前,手心向下。目視劍刃(圖60)。

②左弓步剪腕劍:緊接上動,體向右轉45度,右脚向後退半步挺膝伸直,左腿屈膝半蹲成左弓步。轉體同時,右手螺握劍臂内旋,使劍在頭前上方繞環後弧形



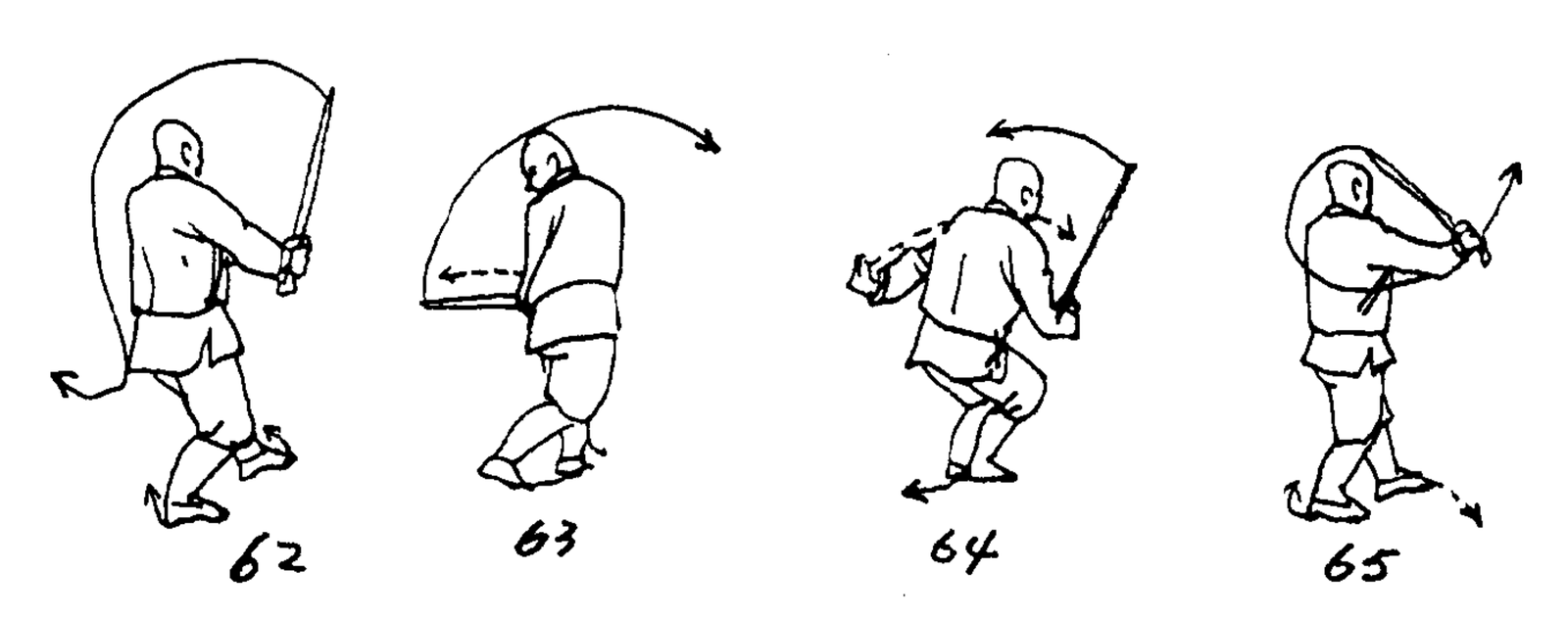
向右橫斬，劍尖與肩平，略低于劍柄；左手劍指隨之而動，停在右手腕下，指尖向上，手心向右。目視劍尖(圖61)。

(4)[附]裹砍劍

①左四六步劈劍：上動略停。右脚向前上半步，左脚尖外展成左四六步。右手全握劍，臂外旋，使劍向上、向後劃弧，再向前劈出，劍尖向前上方，略高于頭；左手劍指隨之而動，扶在右腕上，指尖向右前方，手心向下。目視劍刃(圖62)。

②左勾劍：上動不停，左脚尖外展45度，體向左轉，成左高蛇盤步。右手握劍，以劍尖領先，向左上、再向下劃弧，當劍身貼近左腿外側時，從下向後上勾起；左劍指扶在右腕上隨之而動。眼隨劍行，目視劍尖(圖63)。

③并步勾手抱劍：體向右轉45度，右脚向前與左脚并攏，兩腿屈膝下蹲，全脚着地。轉體同時，右手全握劍臂外旋，使劍尖向體前劃弧，手心向内抱劍于腹前，劍尖向前上方，與眼同高；左手劍指隨之而動，向左側劃弧，直臂後伸，五指捏攏成勾手，勾尖向上。目視劍尖(圖64)。



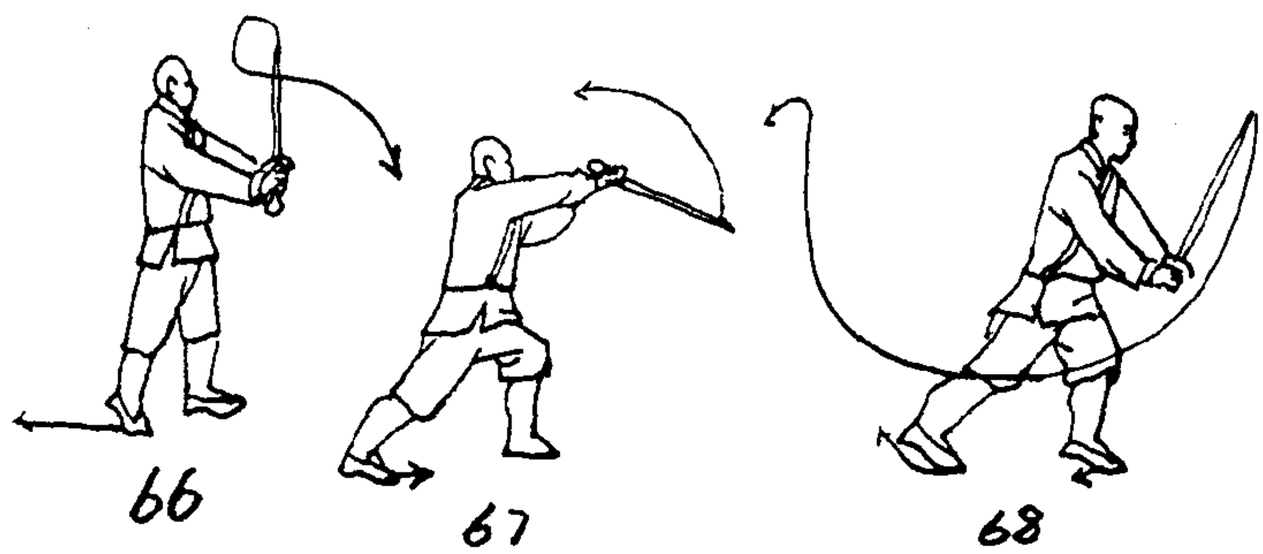
(5)左摇身劍

①左四六步抹劍：上動略停。重心後移，右脚向後退半步成左四六步。右手鉗握劍，臂内旋，用拇指一側的劍刃向左劃弧，劍尖向左上方，手心向前，左勾手變劍指隨之而動，向前劃弧，扶在右手腕上，指尖向右上方，手心向右下，目視前方(圖65)。

②退步剪腕：體微向右轉，左脚向右前方上一步。上步同時，右手全握劍與左手劍指一齊使劍向右下，再向前上繞環，使劍立于胸前。目隨劍行(圖66)。

緊接上動，右脚向後退一步挺膝伸直，左腿屈膝半蹲成左弓步。右手螺握劍

臂內旋，使劍在頭前上方繞環後弧形向右橫斬，劍尖與肩平，略低于劍柄；左手劍指隨之而動，靠在右小臂外側，指尖向上，手心向右。目視劍尖(圖67)。



(6)陽手剪腕劍

①上挑劍；弓步不變，右手螺握劍臂外旋，使劍向後上劃弧上挑，停于體前方，手心向左；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視劍刃(圖68)。

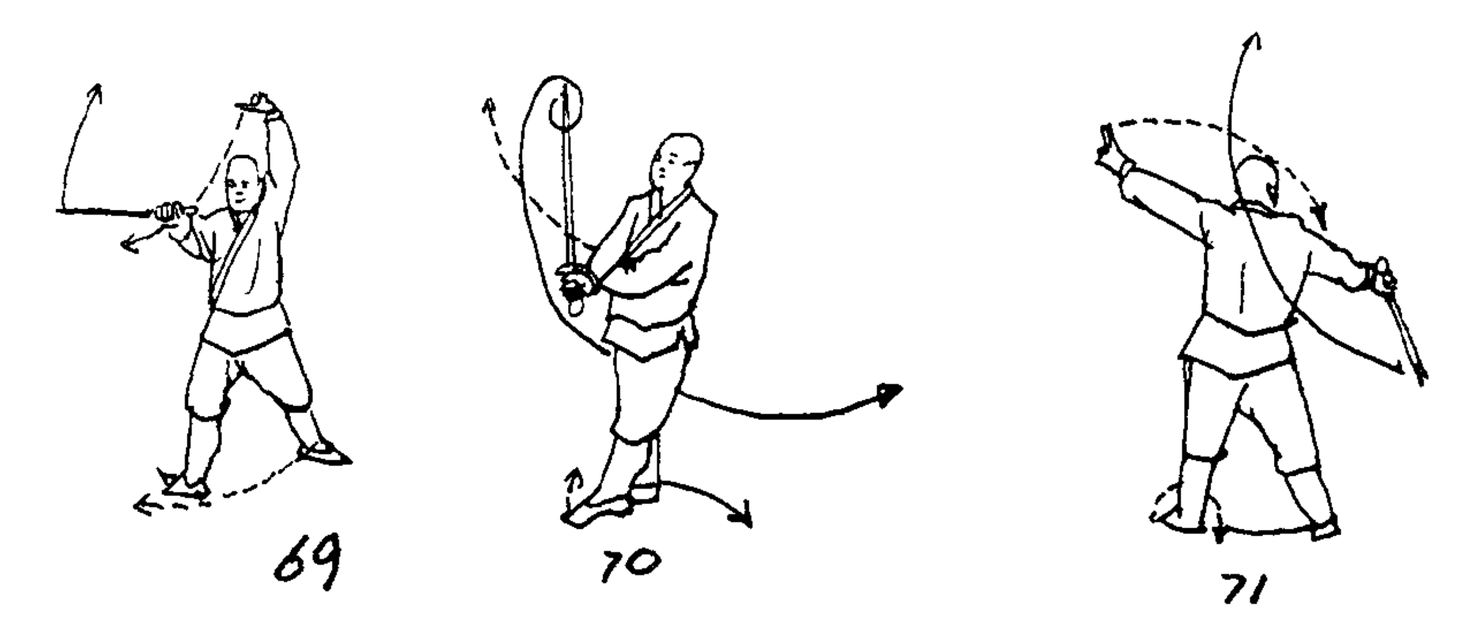
②轉身剪腕劍：上動不停，體向右轉90度，成右弓步，面向西南。轉體同時，右手螺握劍，臂外旋，使劍向下、向前上劃弧，再向左平斬，劍尖向前，劍身與肩平；左手劍指向上劃弧，屈肘上架，橫放于頭頂上，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖69)。

(7)[附]筋鬥劍

①高虛步上挑劍：左脚上前一步，右脚尖外展成左高虛步。上步同時，右手壓握劍，臂內旋，使劍向上挑至頭前上方，手心向左；左手劍指隨之向下劃弧，靠在右小臂外側，指尖向右上，手心向右。目視前方(圖70)。

②轉身撩劍：上動不停，體向右轉，右脚向順跨半步。轉體同時，右手螺握劍臂內旋，使劍在頭前上方繞環後，弧形向右下撩，劍尖向右下，手心向後；左手劍指隨之而動，向左上劃弧，左臂伸直，指尖向左上，手心向前，目視右下(圖71)。

③筋鬥劍：體向右轉90度，面向東方。右脚收回與左脚并攏，兩腿伸直。轉體同時，右手全握劍臂外旋，使劍貼身體右側向上劃弧，停于頭頂上方，劍尖向後上，手心向左；左手劍指隨之向右劃弧變成掌，抓握在劍柄上(在右手下方)成雙手



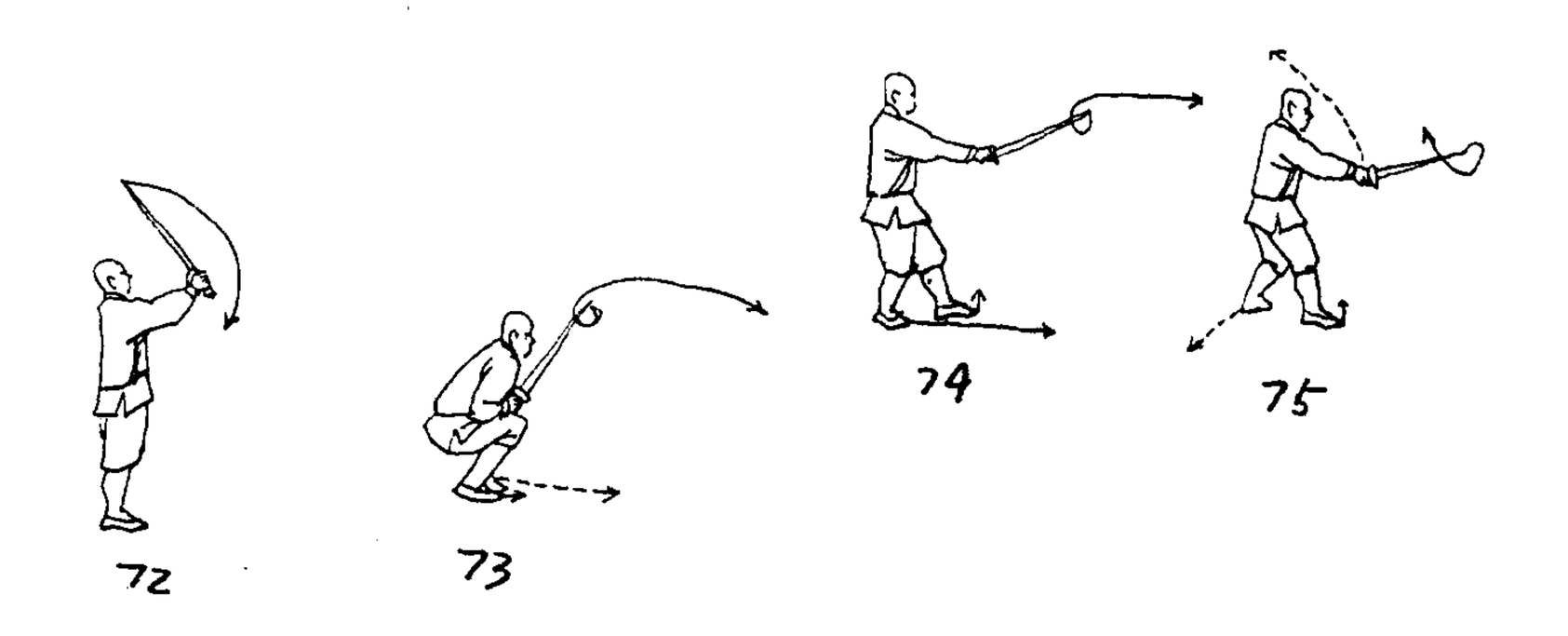
握劍。目視前上方(圖72)。

緊接上動，重心下降，兩腿屈膝全蹲，大腿與地面平行，兩脚全脚着地。下蹲同時，雙手握劍，將劍拉至右腿上。目視劍尖(圖73)。

(8)中搖身劍

①四六步搖劍：左脚向前上一步，右脚隨之跟進成左四六步。右手握劍與左手劍指一齊，使劍向下，向左上搖繞，繼而向前崩出，力達劍尖，與肩同高，略高于劍柄。目視前方(圖74)。

緊接上動，右脚向前上半步，左脚隨之前移成右四六步。右手握劍與左手劍指一齊，使劍向下、向左上搖繞，繼而向前崩出，力達劍尖，與肩同高，略高于劍柄。目視前方(圖75)。



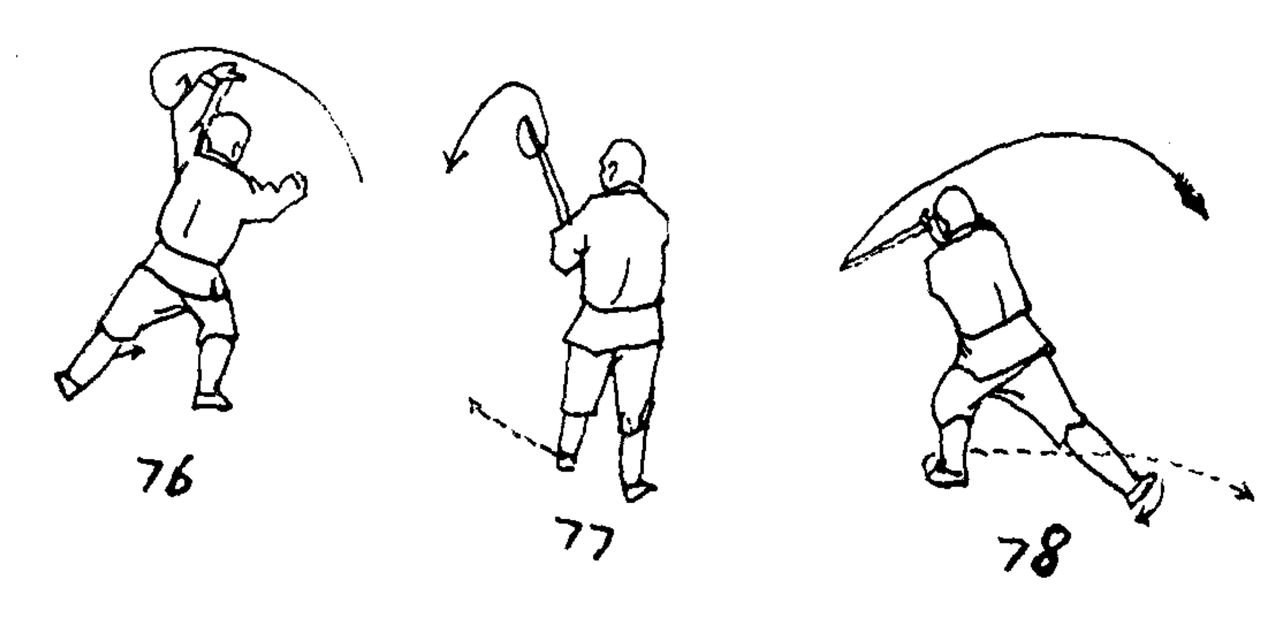
③右弓步平砍劍：體向左轉90度，左脚向後退一步，挺膝伸直，右腿屈膝半蹲

成右弓步，退步同時，右手鉗握劍臂外旋，使劍向右下，再向左上弧形平砍，劍身與肩同高；左手劍指隨之向上劃弧，屈肘上架橫放于頭頂上，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖76)。

(9)陰手剪腕劍

①上挑劍：上動略停，體向左轉90度，面向西北方。體轉同時，左脚向左前跨一步成左高虛步。右手螺握劍臂內旋，使劍尖向左上、向下劃弧，再上挑至頭前上方，劍尖向前上方，手心向左；左手劍指隨之向下劃弧，扶在右手腕上，指尖向右上，手心向下，目視劍刃。(圖77)。

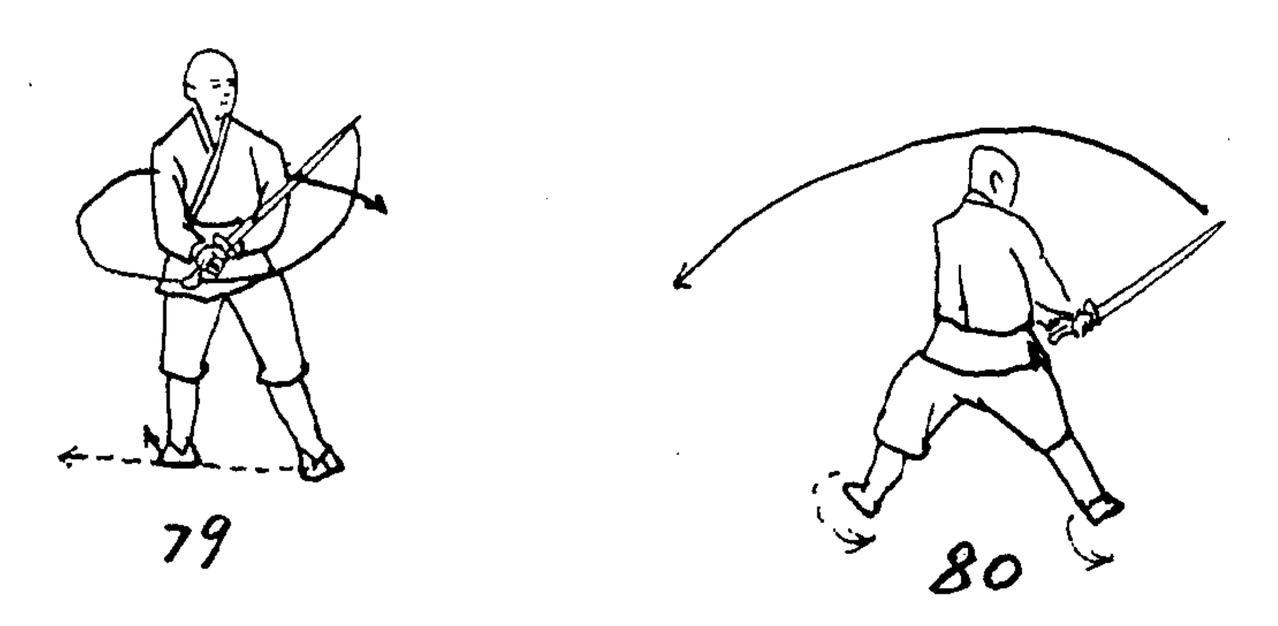
②左弓步剪腕劍：緊接上動，左脚向前上一步屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。上步同時，右手螺握劍臂內旋，使劍在頭上方繞環後，弧形向右橫斬，劍尖與肩平，略低于劍柄；左手劍指隨之而動，靠在右小臂外側，指尖向右上，手心向右。目視劍尖(圖78)。



(10)收勢

①掩肘轉身劍：體向右轉180度，左脚向前扣步，成兩脚開立姿勢，面向南方。扣步同時，右手全握劍臂內旋，使劍向上、向右下劃弧、劍尖向左上，與同肩同高，右手握劍柄于腹前，右手心向內，停于腹前；左手劍指隨之而動，扶在右腕上，指尖向右，手心向下。目視劍尖(圖79)。

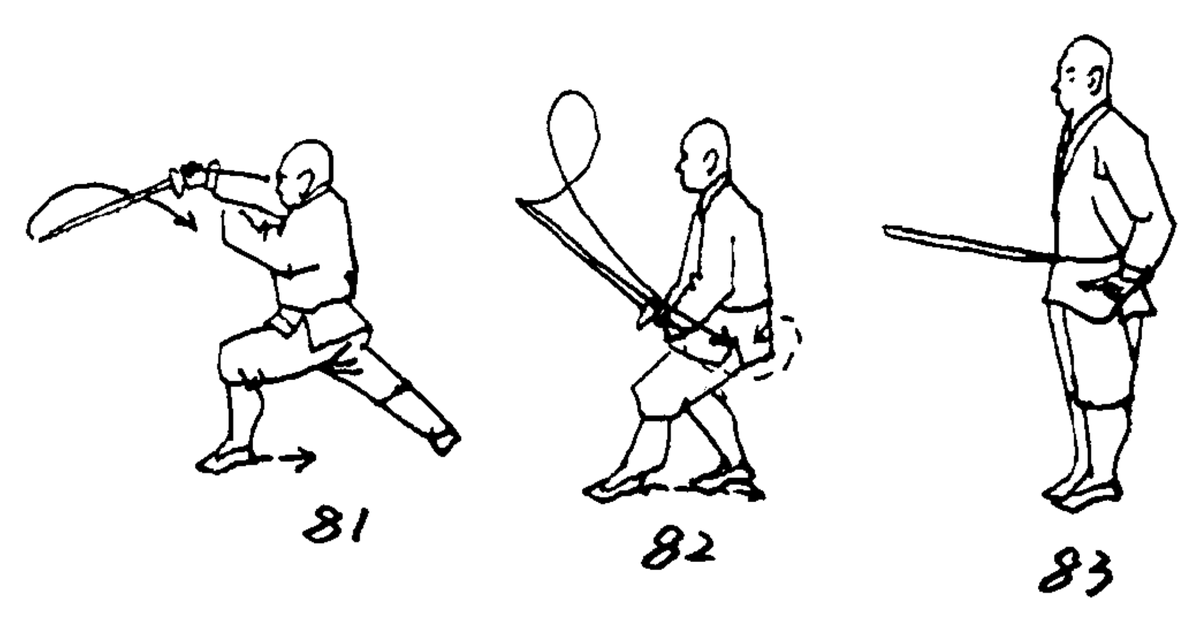
上動不停，在脚經右脚前向右上一步，體向右轉180度，成大岔步，右手握劍隨體轉動，停于胯右側，劍尖向右上方，與肩同高；左手劍指隨之而動，靠在右小臂下，指尖向右，手心向下。目視右側方(圖80)。



緊接上動，體向左轉90度，成左弓步。右手握劍與體轉同時，使劍向上；向前下刺出，劍尖低于劍柄，右手心向右；左手劍指隨之而動，靠在右小臂外側，指尖向右上，手心向右。目視劍尖(圖81)。

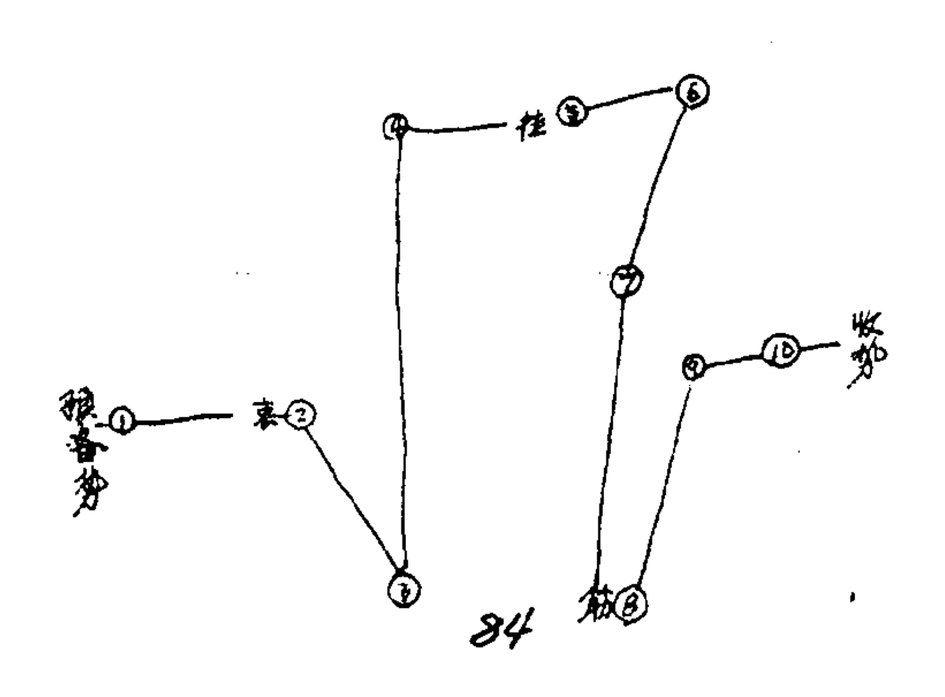
②收勢：上動略停，重心後移，右腿屈膝半蹲，左脚微向後移動，成左四六步。右手壓握劍，臂外旋，與左手劍指一齊將劍拉至右胯前，劍尖向前上方，與胸同高；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視前方(圖82)。

上動不停，身體微向左轉，左脚收回與右脚并攏，兩腿伸直。轉體同時，右手握劍，使劍向右下、向上，再向下繞環收至胯右側，劍尖向前，略高于劍柄。同時，左手劍指向左下、向上再向下繞環停于胯左側。眼平舌卷，氣沉丹田(圖83)。



轉身六劍

轉身六劍，以練飛身法爲主。以身帶動肩、以肩帶動肘、以肘帶動手，使周身一體劍速加快。劍術之奥妙，盡藏于其中。其運動路綫如圖84。

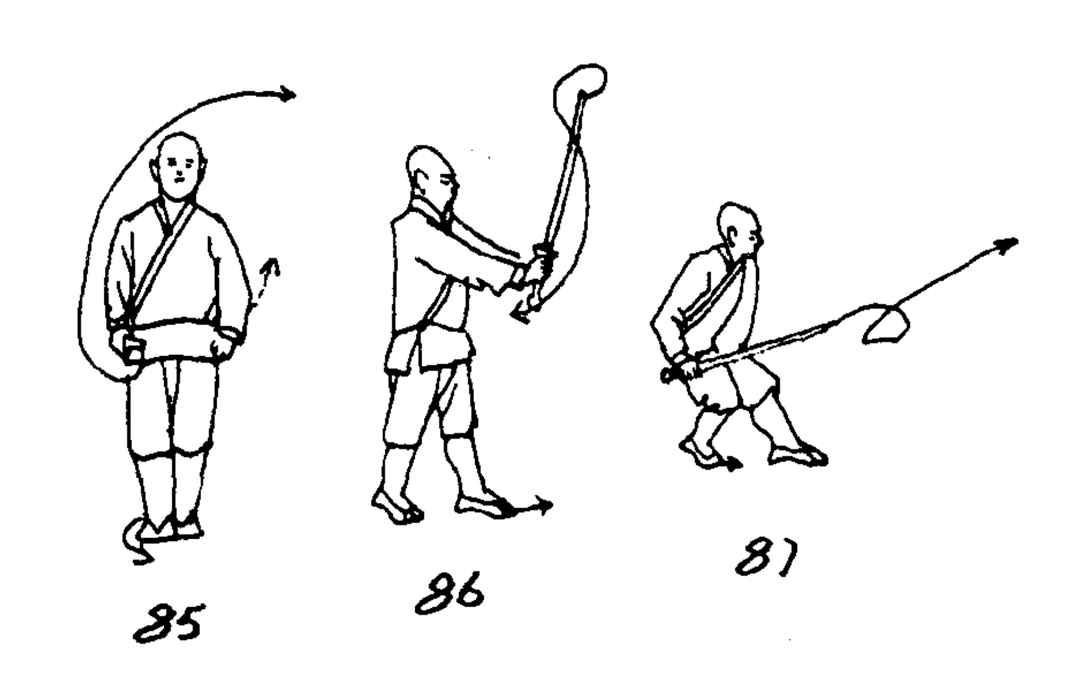


(1)預備勢

①面向南方，身體直立，頭要端正，肩松肘墜，眼平舌卷，氣沉丹田。右手握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前，劍刃與地面平行；左手劍指停于胯左側，指尖向前，手心向下(圖85)。

②虛步下壓劍:上勢不動。調整呼吸兩次後，以左脚跟、右脚掌爲軸，體向左轉90度，重心在右腿。轉體同時，右手全握劍，與左手劍指向兩側劃弧至兩臂側平舉，再向體前劃弧，停于胸前，兩臂微屈略低于肩，劍尖向上，劍刃向前；左手劍指扶于右手腕上，手心向下。目視劍身(圖86)。

緊接上動。右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移成左虛步。右手握劍，小臂内旋下壓，使劍尖向右下劃弧，屈肘停于胯右側，劍尖向前稍高于劍柄，手心斜向下方；



左手劍指隨之而動，扶于右手腕上，指尖向右後，手心向下。目視前方(圖87)。

(2)[附]裹砍劍

①左裹砍：上勢不停，左脚向前墊半步，右腿略前移成左四六步。墊步同時，右手鉗握劍，臂外旋，手心向右上方使劍向上、向左弧形平砍，劍身與肩平；左手劍指隨之向上，扶在右手腕下，指尖向前上，的手心向下。目視劍尖(圖88)。

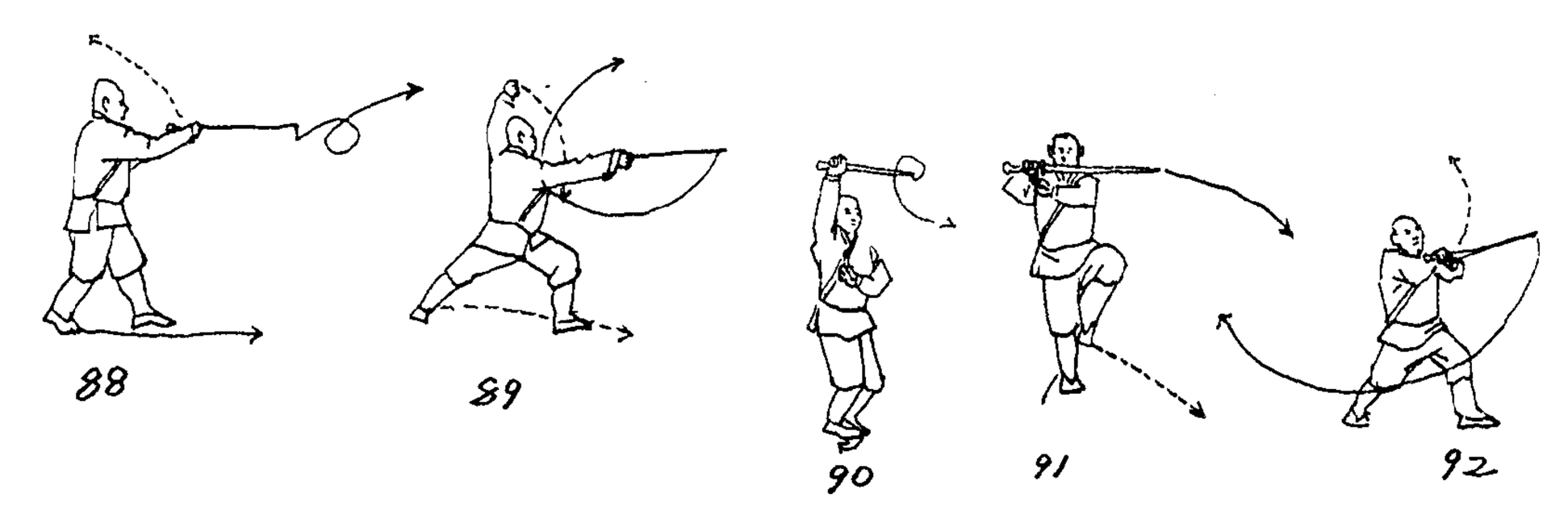
②右弓步裹砍劍：上動不停，右脚向前上一步屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。右手鉗握劍，使劍向左下，再向前上方順時針繞環後弧形向左平砍，劍尖與肩平，左手劍指向上劃弧，屈肘上架，横放于頭頂上，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖89)。

(3)右轉身劍

①左丁步上舉劍：上動略停。體向右轉45度，面向東南方。右脚微向前移動，全脚着地，左脚向膠上一步停于右脚内側，左脚跟掀起，脚尖内扣并虚點地面，兩腿屈膝微蹲，重心落于右脚上成左丁步。右手全握劍，臂内旋，使劍向下、向上繞環，横架于頭前上方，劍尖向左，手心向前；左手劍指隨之向下劃弧，停于右胸前，指尖向上，手心向右。目視前方(圖90)。

②左弓步推劍：體微向右轉，重心右移，落于右脚上，左腿提膝，成獨立步。提腿同時，右手全握劍，使劍向下、向上，再向下劃弧，屈肘停于胸前，劍尖向左，横放于體前；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視前方(圖91)。

緊接上動，左脚向左前方落步，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。右手全握劍，與左手劍一齊使劍向前下平推(圖92)。



③轉身撩劍:上動不停,體向右轉90度,面向西南方。體轉同時,右手螺握劍臂內旋,使劍向下、向後上斜撩,劍尖向右下,手心向後;左手劍指隨之向左上劃弧,左臂微屈停于頭左上方,指尖向右上,手心向左上。目視劍尖(圖93)。

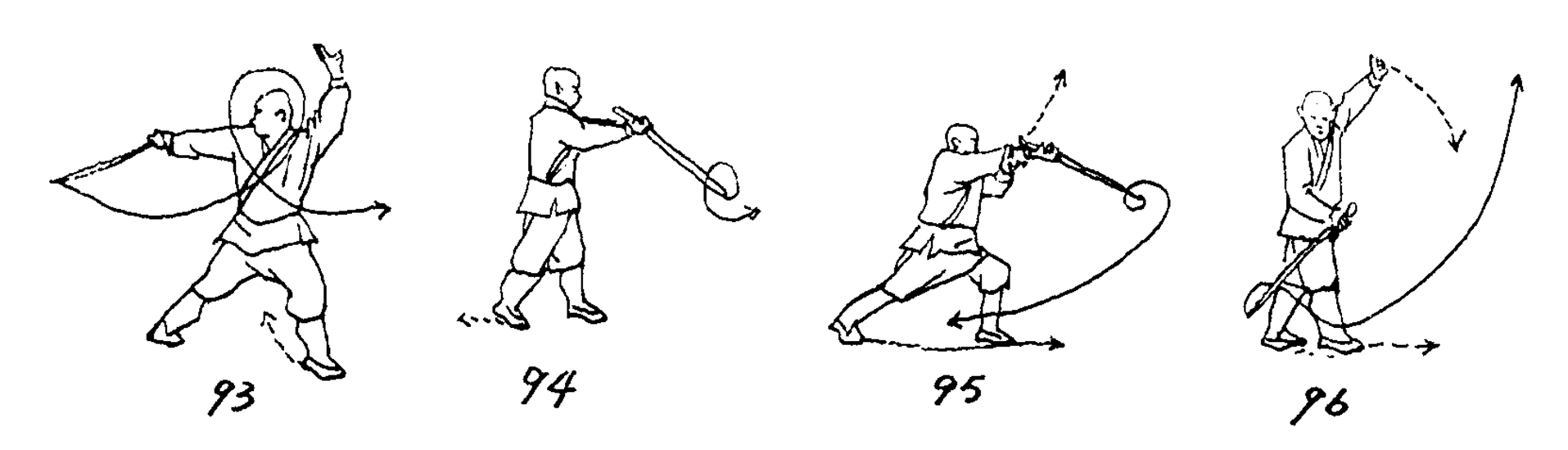
(4)陰手剪腕劍

①轉身撩劍:體向左轉135度,面向東方。體轉同時,左脚後退半步,兩脚前後開立。右手刁握劍臂外旋,使劍向下、向上繞環,再向前下撩。劍尖向前下,手心向右上;左手劍指隨之向下劃弧,扶在右手腕上,指尖向右前,手心向下。目視前下方(圖94)。

②左弓步横劍;緊接上動,右脚後退半步,右腿挺膝伸直,左腿屈膝半蹲,成左弓步,退步同時,右手螺握劍,臂內旋,使劍向下、向上,向右横斬,手心向右,劍尖向前下,略低于劍柄;左手劍指隨之而動,靠在右小臂外,指尖向上,手心向右。目視劍尖(圖95)。

(5)[附]掛剪劍

①左高虛步掛劍:上動略停,重心上升,右脚向前上一步成右高虛步。右手握劍,臂外旋,使劍向下、向上劃一小弧,再向右腿外側掛出,停于胯右側,手心向右,劍尖向後下方;左手劍指隨之向前上撑架,指尖向右,手心向上。目視劍尖(圖96)。

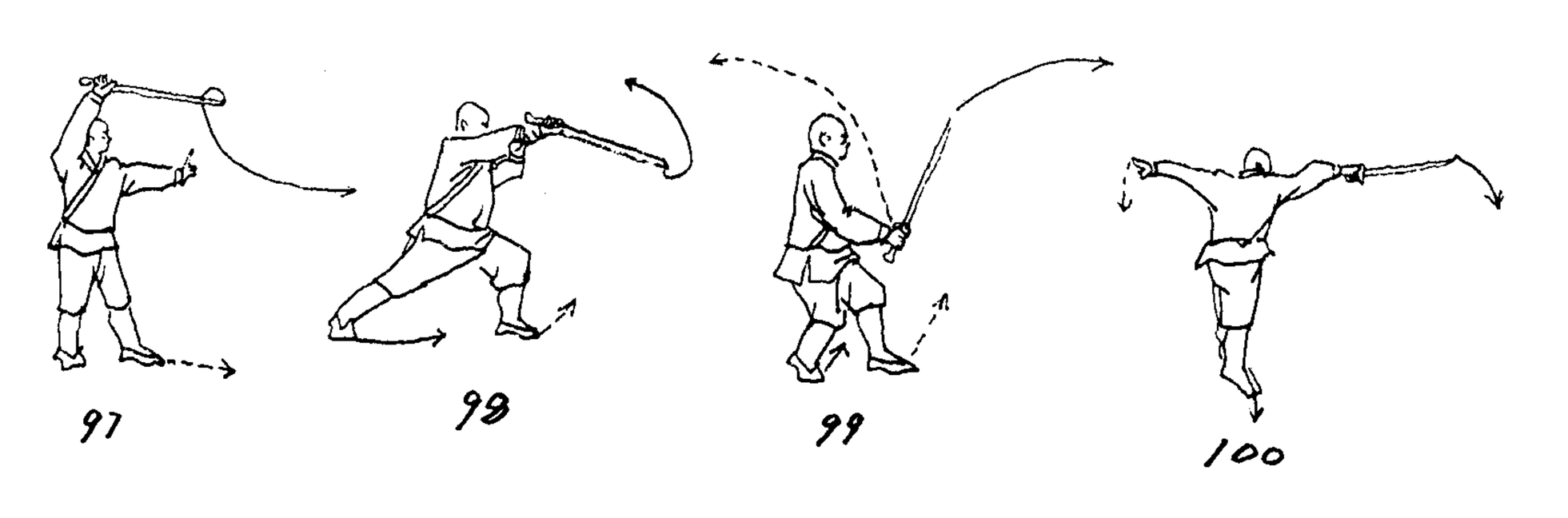


②左弓步剪腕劍:左脚向前上一步,成左高虛步。右手全握劍,臂內旋,使劍向左上撩架,劍尖向左前,與劍柄同高;左手劍指隨之向下劃弧,直臂前伸,指尖向前上,手心向前。目視前方(圖97)。

緊接上動，左脚向前上一步屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。上步同時，右手螺握劍臂内旋，使劍向下、向上，再向右横斬，手心向右，劍尖向前與肩同高，略低于劍柄；左手劍指隨之而動，靠在右小臂外，指尖向上，手心向右。目視劍尖(圖98)。

(6)左轉身劍

①左四六步上挑劍：右脚向前上半步，左脚微向前移動成左四六步。上步同時，重心上升，右手壓握劍臂外旋，使劍由下向上劃弧，上挑至頭前方，劍尖向前上，手心向左；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視劍尖(圖99)。



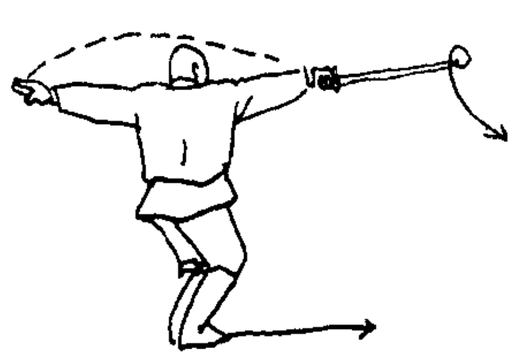
②縱身點劍：上動不停，兩脚蹬地跳起，身體騰空挺直。右手全握劍，使劍向上再向前下直臂抖腕點擊；左手劍指隨之而動，直臂向後劃弧，指尖向後，手心向下。目視劍尖(圖100)。

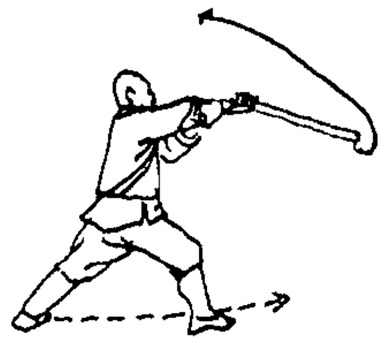
緊接上動，身體下落，兩脚着地，兩腿屈膝稍蹲。兩臂姿勢不變。目視劍尖(圖101)。

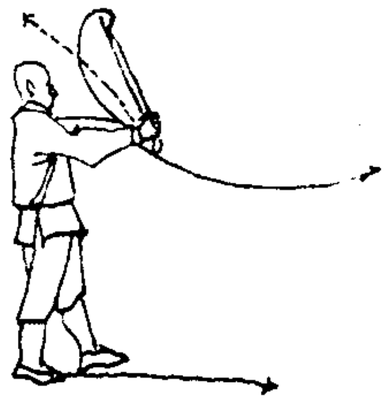
③右弓步裹砍：體微向右轉，面向東方，右脚向前上一步成右弓步。體轉同時，右手螺握劍，臂内旋，使劍向左上劃弧，再向右横斬，劍尖略低于劍柄；左手劍指從左後向右前劃弧，靠在右小臂外側，指尖向上，手心向右。目視劍尖(圖102)。

(7)陽手剪腕劍

①上挑劍：上動略停，左脚向前上一大步，右脚微向前移成左高虛步。右手壓握劍，臂外旋，使劍向上劃弧，上挑停于頭前上方，劍尖向生後上，手心向左；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視劍刃(圖103)。


101


102


103

104

②陽手剪腕劍:緊接上動,右脚向前一步,屈膝半蹲,左腿挺膝伸直成右弓步。右手鉗握劍臂外旋,使劍向右下劃弧,再向左平斬,劍身與肩平;同時,左手劍指向上劃弧,屈肘上架,横放于頭頂上,指尖向右,手心向上。目視劍尖(圖104)。

(8)[附]筋鬥劍

①高虛步抱劍:上動不停,體向左轉180度,面向西南。左脚向前跨半步,右脚微向前移成左高虛步。轉體同時,右手全握劍臂内旋,使劍向上劃弧,抱于體前,劍尖向前上,手心向左;左手劍指隨之向下劃弧,靠在右小臂外側,指尖向右上,手心向右。目視前方(105)。

②轉身撩劍:上動不停,體向右轉,右脚向右跨半步。體轉同時,右手螺握劍,使劍在頭前上方繞環後,弧形向右下撩,劍尖向右下,手心向後;左手劍指隨之而動,向左上劃弧,左臂伸直,指類向左上,手心向前。目視右下方(圖106)。

③筋鬥劍:體向右轉90度,面向東方。右脚收回與左脚并攏,兩腿伸直。體轉同時,右手全握劍臂外旋,使劍貼身體右側向上劃弧,停于頭頂上方,劍尖向後上,手心向左;左手劍指隨之向右劃弧變掌,抓握在劍柄上(在右手下方)成雙手握劍。目視前上方(圖107)。

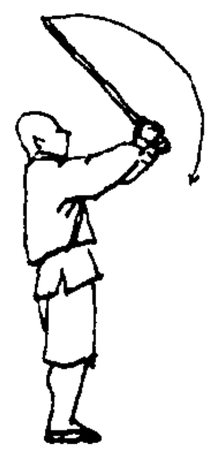
緊接上動,重心下降,兩腿屈膝全蹲,大腿與地面平行,兩脚全脚着地。下蹲同時,雙手握劍,將使拉至右腿上方。目視劍尖(圖108)。

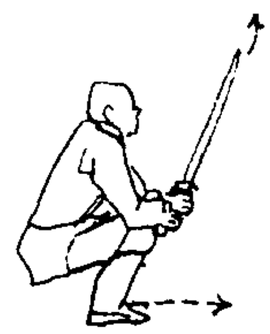
(9)中轉身劍

①左四六步上挑劍:左脚向前上半步,右脚尖外展成左四六步。上步同時,重心上升,右手壓握劍,使劍上挑,劍尖略高于頭,劍尖向前上,手心向左;左手劍指隨之而動,扶在右手腕上,指尖向右,手心向下。目視劍尖(圖109)。

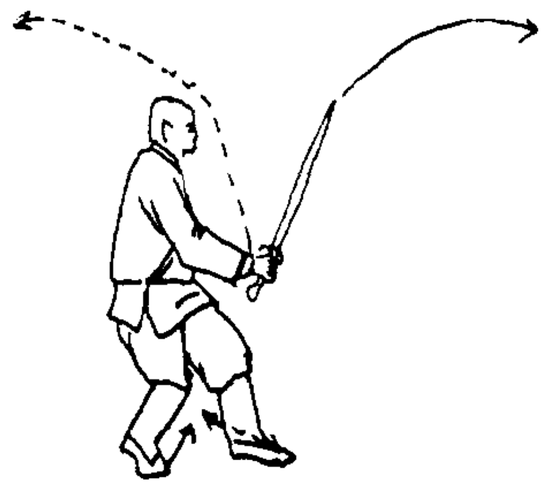
105

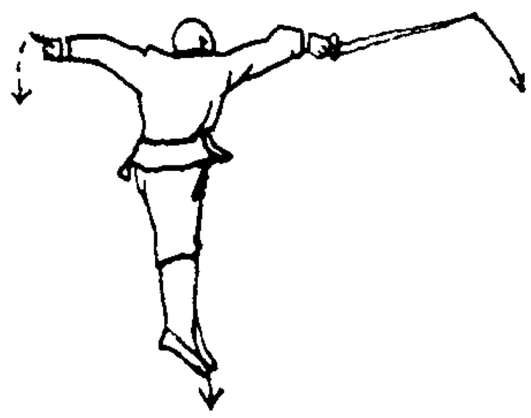
106


107


108

②縱身點劍:上動不停,兩脚蹬地跳起,身體騰空挺直。右手全握劍,使劍向上再向前下直臂抖腕點擊;左手劍指隨之而動,直臂向後劃弧,指尖向後,手心向下。目視劍尖(圖110)。


109


110

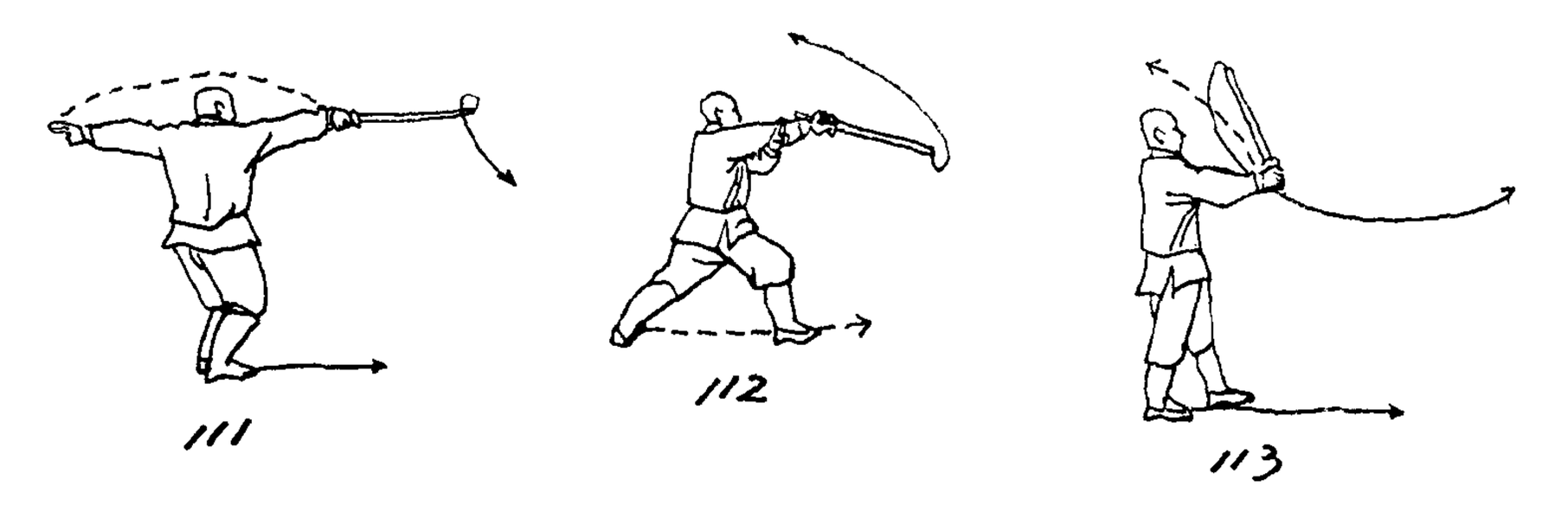
緊接上動,身體下落,兩脚着地,兩腿屈膝稍蹲,兩臂姿勢不變。目視劍尖(圖111)。

③右弓步裏砍:體微向右轉,面向東方,右脚向前上一步成右弓步。體轉同時,右手螺握劍,臂内旋,使劍向左上劃弧再向右横斬,劍尖略低于劍柄;左手劍指從左後向右前劃弧,靠在右小臂外側,指尖向上,手心向右。目視劍尖(圖112)。

(10)陽手前腕劍

①上挑劍:上動略停,左脚向前上一大步,右脚微向前移成左高虛步。右手壓

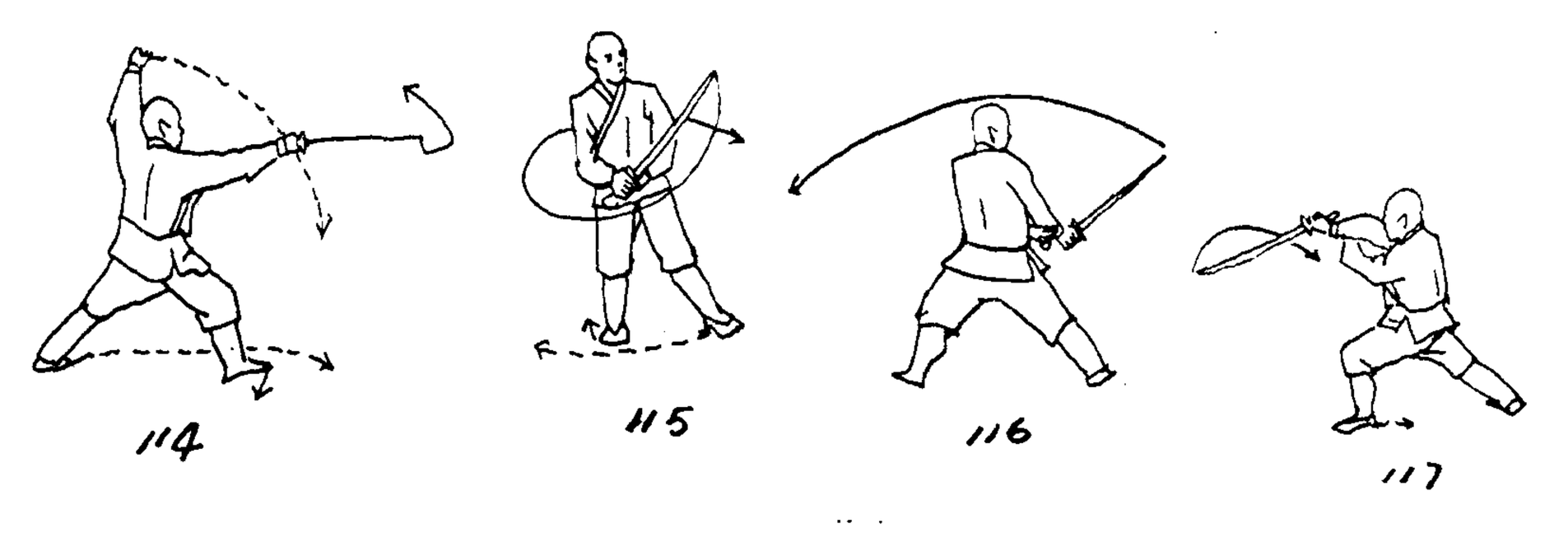
握劍，臂外旋，使劍向上劃弧，上挑停于頭前上方，劍尖向後上，手心向左；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視劍刃(圖113)。



②陽手剪腕劍：緊接上動，右脚向前一步，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。右手鉗握劍。臂外旋，使劍向右下劃弧，再向左平斬，劍身與肩平；同時，左手劍指向上劃弧，屈肘上架，橫放于頭頂上，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖114。

(11)收勢

①掩肘轉身劍：體向右轉180度，左脚向膠扣步，成兩脚開立姿勢，面向南方。同時，右手全握劍臂稍外旋，使劍向下、向左上劃弧，手心向內，劍尖向左上，與肩同高，右手握劍柄于腹前，右手心向內；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，



指尖向右，手心向下。目視劍尖(圖115)。

上動不停，左脚經右脚前向右上一步，體向右180度，成大岔步。右手握劍，隨體轉動停于胯右側，劍尖向右上方，與肩同高；左手劍指隨之而動，靠在右小臂下，指尖向右，手心向下。目視右側方(圖116)。

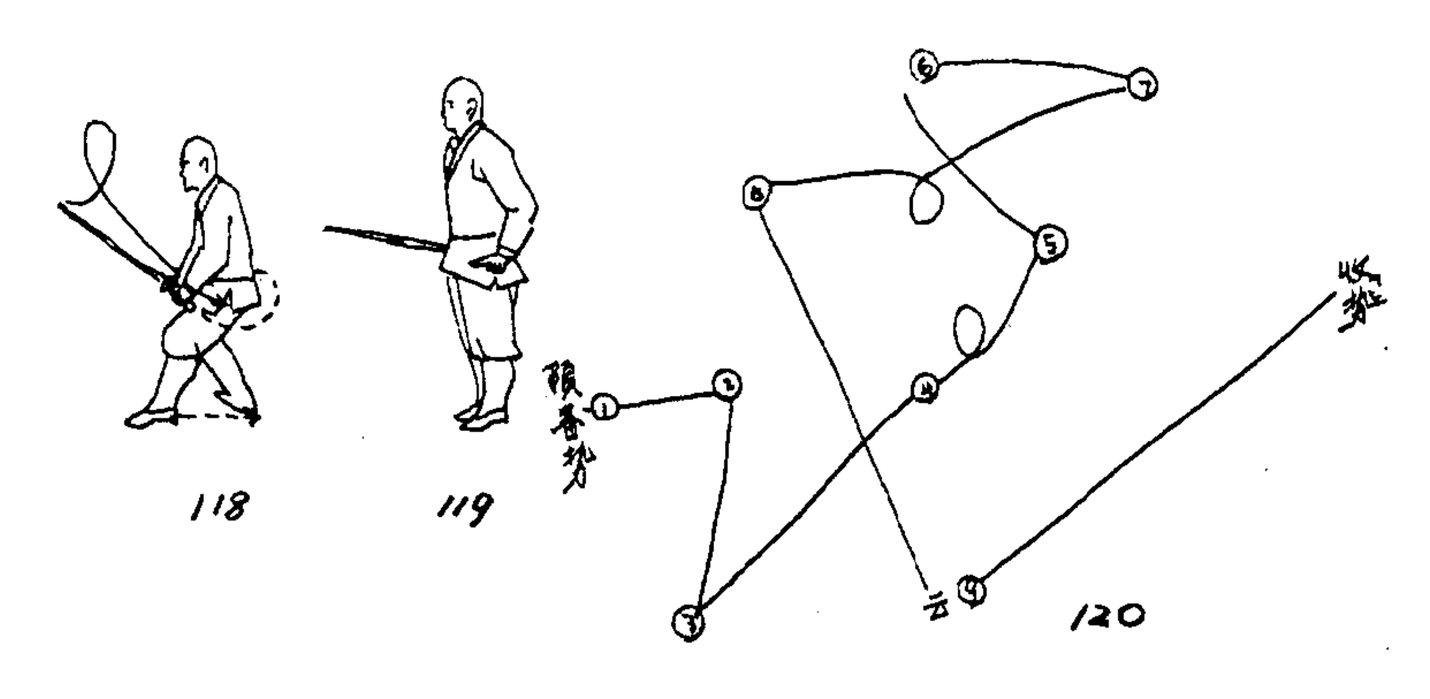
緊接上動，體向左轉90度，成左弓步，面向西方。右手握劍，與體轉同時，使劍向上、向前下刺出，劍尖與襠部同高，低于劍柄，右手心向右；左手劍指隨之而動，靠在右小臂外側，指尖向右上，手心向右。目視劍尖(圖117)。

②收勢：上動略停，重心後移，右腿屈膝半蹲，左脚微向後移動，成左四六步。右手壓握劍，臂外旋，與左手劍指一齊將劍拉回至右胯前，劍尖向前止方，與胸同高，左手劍指隨之而協，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視前方(圖118)。

上動不停，身體微向左轉，左脚收回與右脚并攏，兩腿伸直。轉體同時，右手握劍，使劍向右下、向上，再向下繞環收至胯右側，劍尖向前，略高于劍柄。與此同時，左手劍指向左下、向上，再向下繞環停一胯左側。眼平舌卷，氣沉丹田(圖119)。

勾掛六劍

勾掛劍多用勾劍、掛劍，依此取名。主劍爲六勢，附加裹便、雲劍。其運動路綫如圖120。



(1)預備勢

①面向南方，身體直立，頭要端正上頂，肩松肘墜，眼平舌卷，氣沉丹田。右手

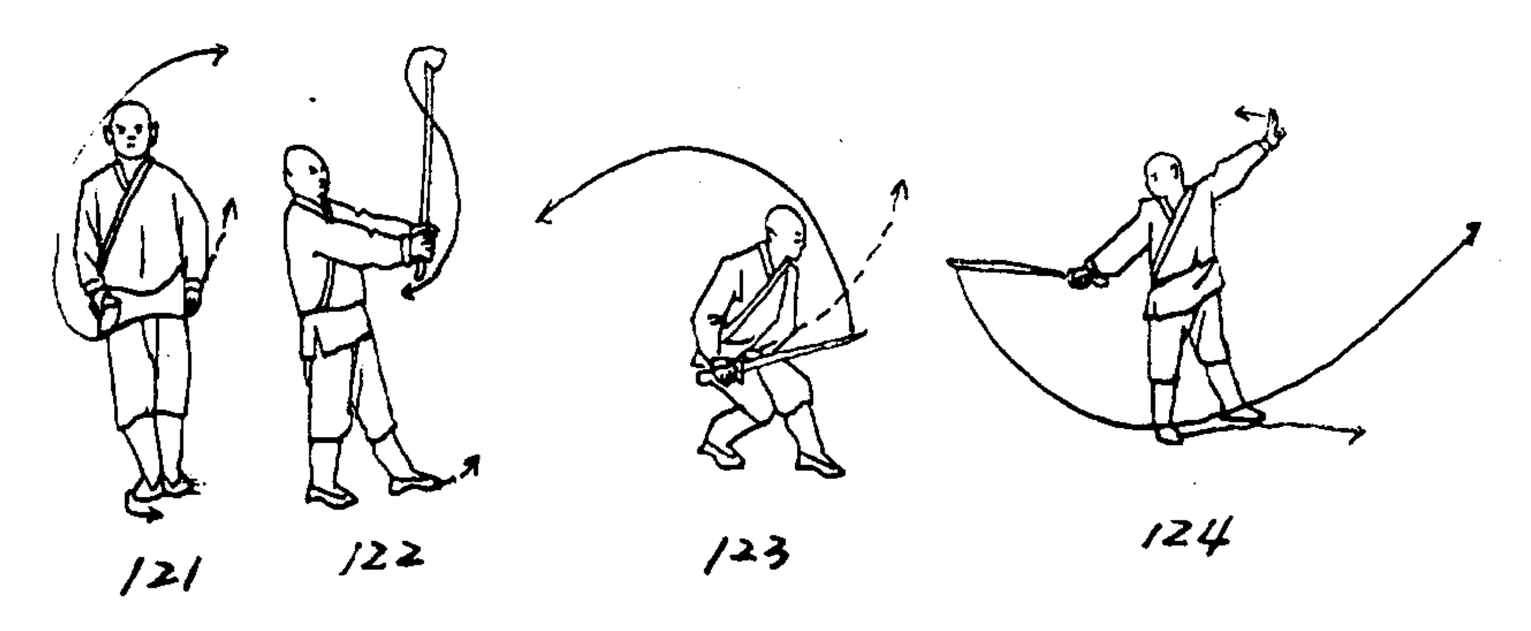
握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前，劍刃與地面平行；左手劍指停于胯左側，指尖向前，手心向下(圖121)。

②虛步下壓劍：上勢不動，調整呼吸兩次後，以左脚跟、右脚掌爲軸，身體向左轉90度，重心在右腿。轉體同時，右手全握劍，與左手劍指向兩側劃弧至兩臂側平舉，再向體前劃弧，停于胸前，兩臂微屈略低于肩，劍尖向上，劍刃向前；左手劍指扶在右手腕上，手心向下。目視劍身(圖122)。

緊接上動，右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移成左虛步。右手握劍，小臂内旋下壓，使劍尖向右下劃弧，屈肘停于胯右側，劍尖向前稍高于劍柄，手心斜向下方；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右後，手心向下。目視前方(圖123)。

(2)進步撩劍

①轉身劈劍：體向右轉，兩腿伸直，重心在右腿。右手全握劍，使劍向上、向右下劈，劍尖向右前與胸同高，右手心向前；左手劍指隨之向左上劃弧，左臂伸直，指尖向左上方，手心向左。目視劍尖(圖124)。

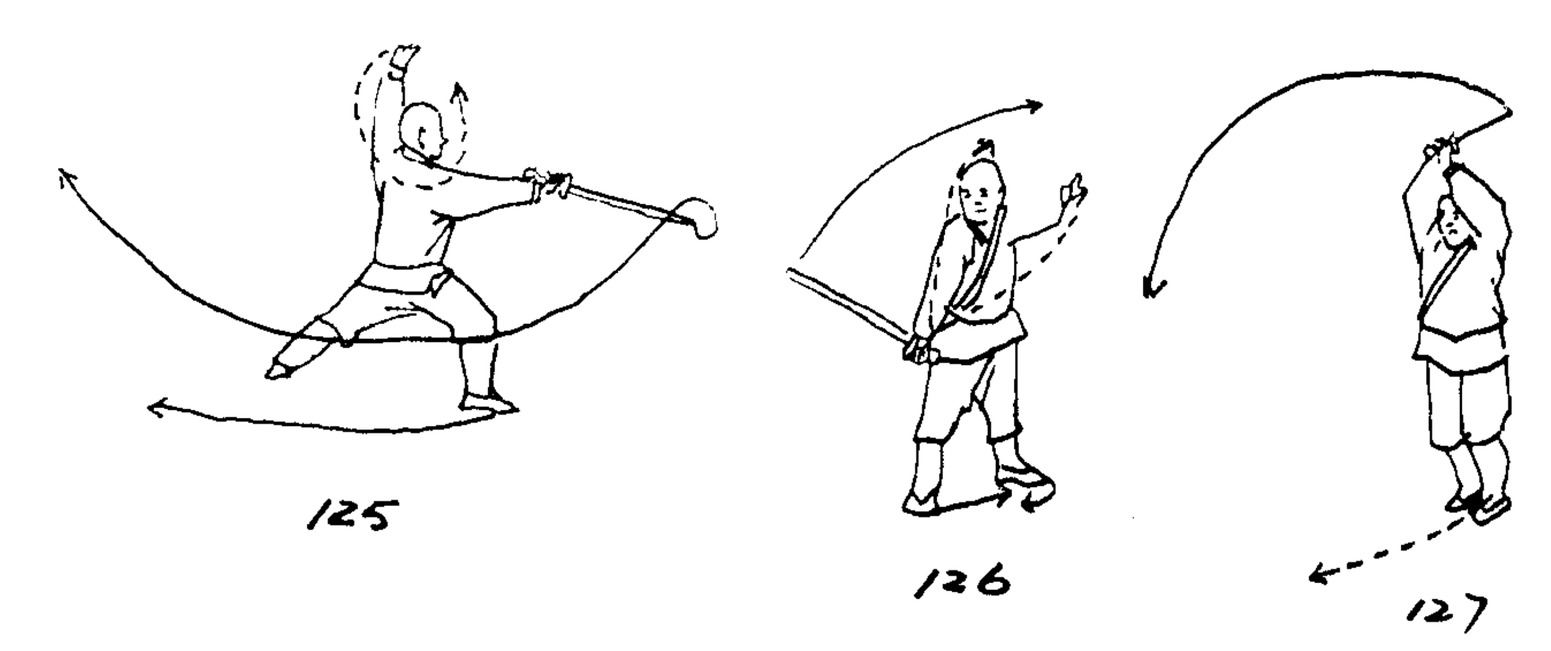


②進步撩劍：緊接上動，體向左轉，右脚向前跨一步，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。體轉同時，右手鉗握劍臂外旋，使劍弧形前撩，與肩同高，略低于劍柄；左手劍指隨之而動，屈肘横架于頭頂上方，指尖向右，手心向上，目視劍尖(圖125)。

(3)退步劈劍

①轉身撩劍：緊接上動，體向右轉，右脚向右撤一步，右手全握劍臂内旋，使劍向下、向上繞環，用拇指現側的劍刃再向體右前上撩，劍尖向前上方，略低于肩；左手劍指隨之向右下、左上直臂後擺，指尖向左上，食指在上。目視劍尖(圖126)。

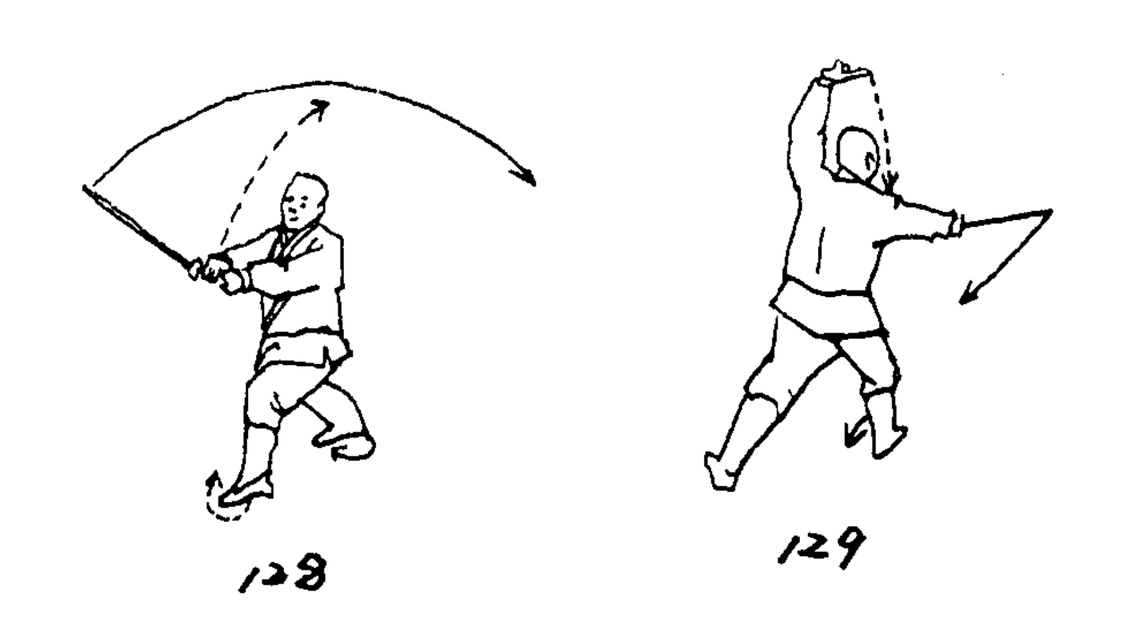
②退步上舉劍:體向右轉,右脚收回與左脚并攏,兩腿微屈。退步同時,右手握劍與左手劍指一齊,使劍向上劃弧至頭頂上成雙手握劍,劍尖向後上(立劍,准備向前劈出)。目視前方(圖127)。



③左弓步劈劍:緊接上動,左脚向前上一步,屈膝半蹲,右腿挺膝伸直成左弓步。上步同時,雙手握劍一齊用力使劍向前劈。劍尖向前上,與眼同高。目視劍尖(圖128)。

(4)倒步撩腕劍

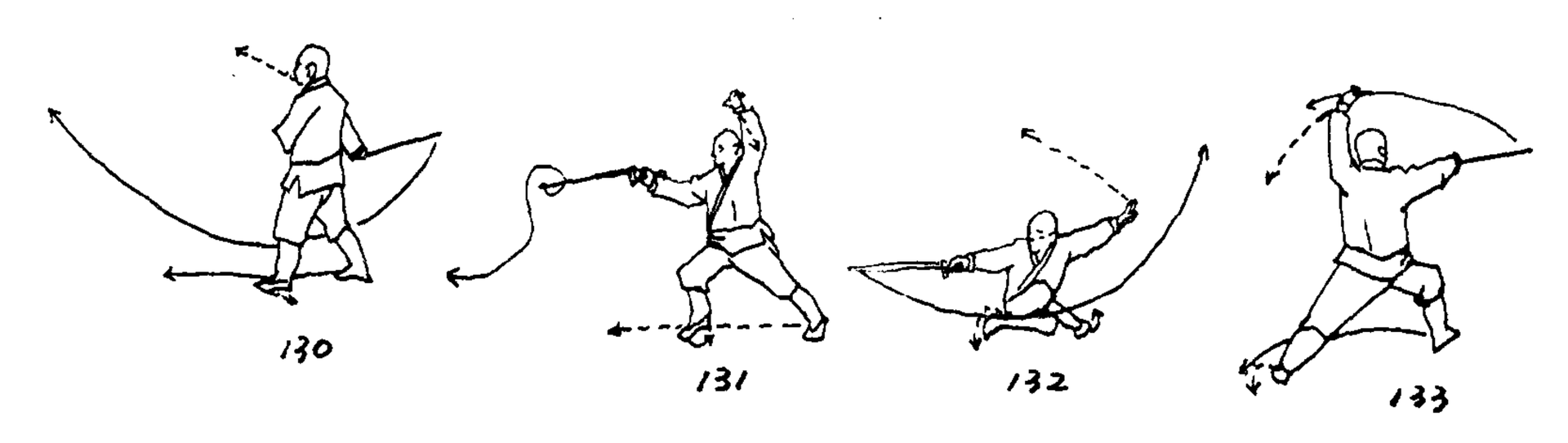
①轉身右弓步劈劍:體向右轉180度,右腿屈膝半蹲,左腿挺膝伸直成右弓步。體轉同時,右手全握劍,使劍經上、向前劈擊,劍尖向前,劍刃與肩高;左手劍指隨之而動,屈肘横架于頭頂上方,指尖向右,手心向上,目視劍尖(圖129)。



②右弓步撩劍:上動不停,體向左轉。右手壓握劍,直臂向下劃弧,停于胯右側,劍尖向右後;左手劍指隨之而動,向下劃弧停于右胸前,指尖向上,手心向右。目視左前方(圖130)。

緊接上動,右脚向前上一步,屈膝半蹲,左腿挺膝伸直成右弓步。右手螺握劍,臂外旋,使劍向下經右腿外側,向體前上撩,劍尖向前,手心向右上,劍刃與肩平行;左手劍指屈肘横架于頭頂上方,指尖向右,手心向上。目視劍尖(圖131)。

③歇步上撩劍:體向左轉,左脚向右脚後倒插一步,兩腿交叉靠攏屈膝全蹲,臀部坐下後腿近脚跟處,成右歇步。同時右手全握劍臂内旋,使劍向下、向上繞環,再向下劃弧,用拇指一側的劍刃向上撩出;左手劍指隨之而動,直臂後擺,與劍尖、兩肩成一條直綫。目視劍尖(圖132)。



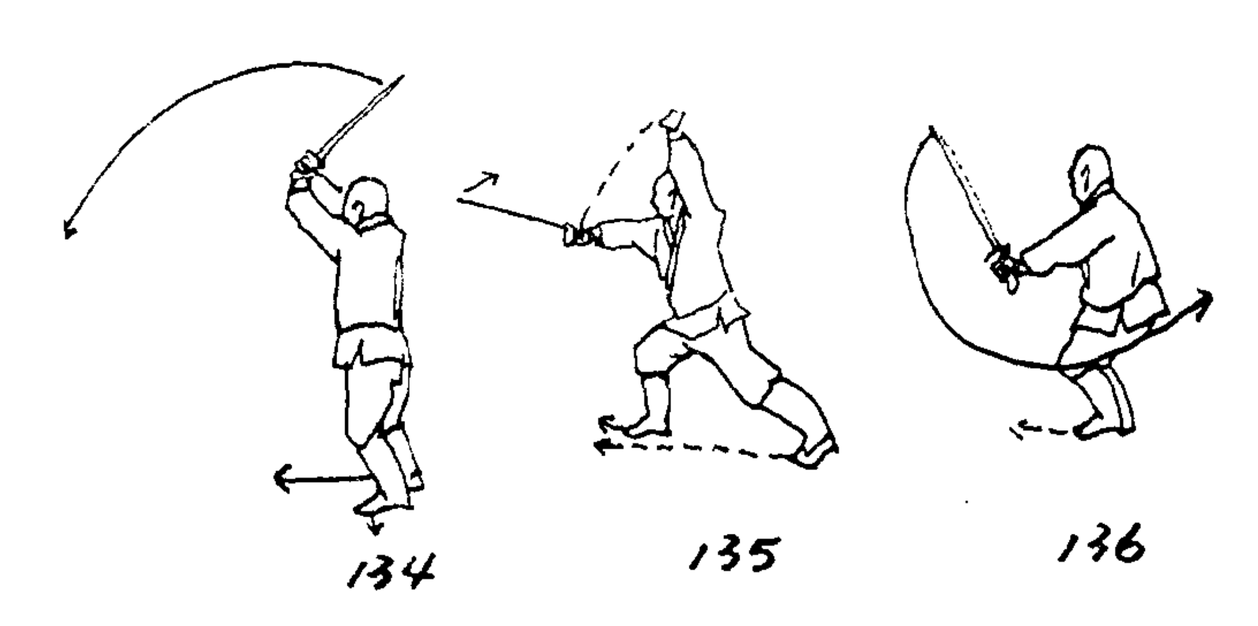
(5)裹劍轉劈

①轉身裹砍:緊接上動,重心上升體向左轉180度。右腿屈膝半蹲,左腿挺膝伸直成右弓步。體轉同時,右手鉗握劍臂外旋,使劍向下、向前上劃弧,再向左平斬,劍尖向前,劍身與肩平高;左手劍指向上劃弧,屈肘上架,横放于頭頂上,指尖向右,手心向上,目視劍尖(圖133)。

②右丁步上舉劍:體向左轉90度。左脚全脚着地,右脚向前停于左脚内側,右脚跟掀起,脚類内扣并虚點地面,兩腿屈膝稍蹲,重心落于左脚上,成右丁步。同時,右手全握劍,使劍上舉于頭頂上方,劍尖向後上;左手劍指隨之而動,扶在右手腕上,指尖向右上方,手心向前。目視前方(圖134)。

③右弓步劈劍:緊接上動,右脚向前上一步屈膝半蹲,左腿挺膝伸直成右弓步,上步同時,右手握劍,使劍向前劈,劍尖向前,稍高于劍柄;左手劍指,屈肘横

架于頭頂，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖135)。



(6)[附]裹砍劍

①右丁步上挑劍；左脚向前一步與右脚并攏，左脚全脚着地，右脚跟掀起，脚尖内扣并虚點地面，兩腿屈膝半蹲，重心落于左脚上，成右丁步。同時，右手壓握劍，使劍上挑至頭前方；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視劍刃(圖136)。

②左勾劍：上動不停，左脚向前上半步。體向左轉，右脚跟掀起成左高蛇盤步。右手握劍與左手劍指一齊，使劍向下、向後劃弧，當劍貼近左眼外側時，向後上勾起。眼隨劍行，目視劍尖(圖137)。

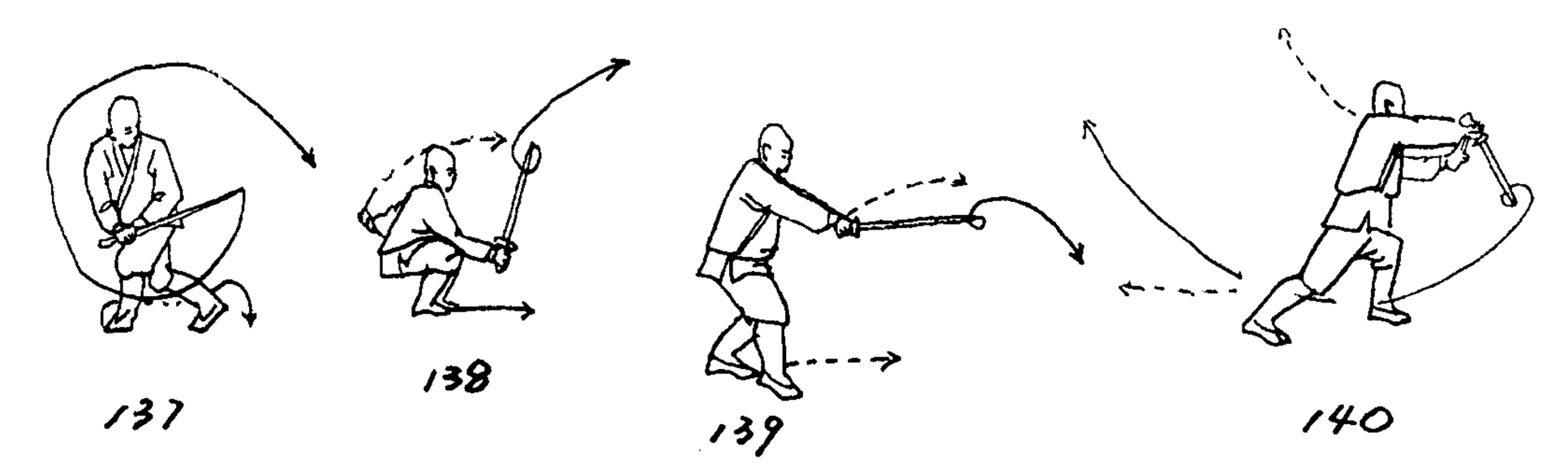
③并步勾手抱劍：體向右轉270度，面向東方。左脚向前與右脚并攏，兩腿屈膝下蹲，全脚着地。體轉同時，右手全握劍，使劍向下、向上繞環，抱劍于膝前，劍尖向前上方，與眼同高，手心向左；左手劍指隨之而動，直臂後伸，五指捏攏成勾手，勾尖向上。目視劍尖(圖138)。

(7)刺膝劍

①右崩劍：上動略停。右脚向右前上一步，左脚微向前移動成右四六步。上步同時，右手握劍，使劍向下、向左上摇動，繼而向前崩出，力達劍尖，與肩同高；左手劍指隨之向前劃弧，扶在右手腕上，指尖向右前，手心向下。目視劍尖(圖139)。

②左弓步刺膝劍：上動不停，左脚向前上一大步，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。上步同時，右手螺握劍臂内旋，使劍弧形向前下刺出，手心向右；左手劍指隨之而動，扶在右手腕下，指尖向上，手心向右下，目視劍尖(圖140)。

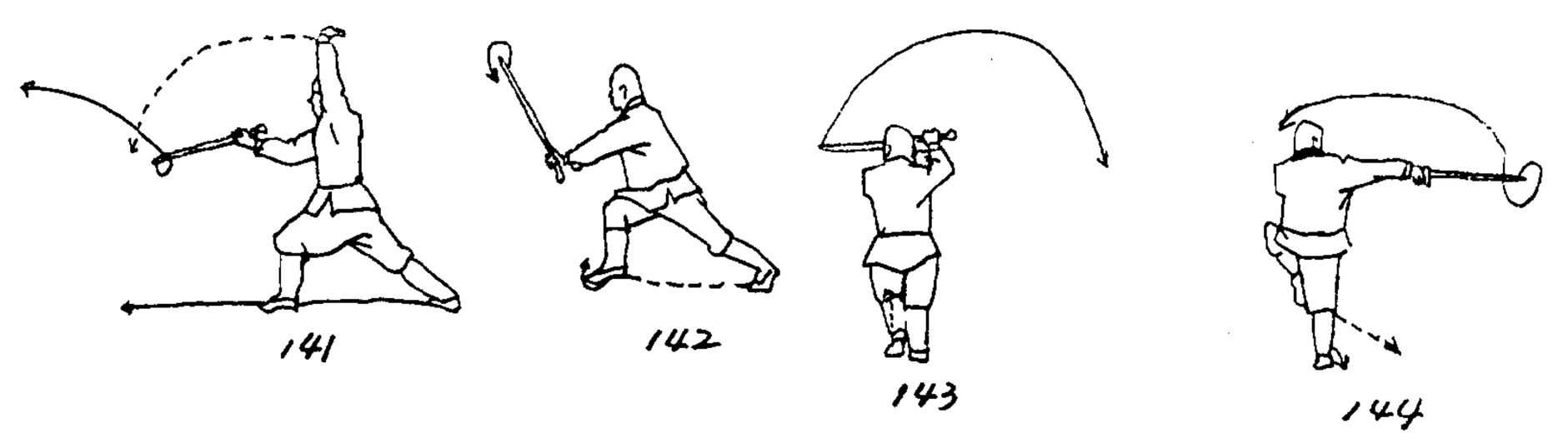
(8)轉身回劍



①轉身撩劍:上動略停，左脚向前後撤一大步，體向左轉，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。右手全握劍臂外旋，使劍向下、向上繞環，再向下、向前上斜撩，劍尖向前，略低于劍柄；左手劍指隨之而動，屈肘横架于頭頂上方，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖141)。

②右弓步推劍:上動不停，右脚向前上一步，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。上步同時，右手壓握劍臂内旋，使劍向前推出，劍尖向前上，手心向左；左手劍指隨之向前下劃弧，扶在右手腕上，指尖向右前，手心向下。目視劍刃(圖142)。

③轉身丁步拉劍:上動略停，體向右轉90度，面向北方。體轉同時，左脚向前上一步，停于右脚内側，左脚跟掀起，脚尖内扣并虛點地面，兩腿屈膝下蹲，重心落于右脚上成左丁步。右手全提劍臂内旋，使劍向下、向上繞環繼而拉至面前，劍尖向左，手心向前；左手劍指隨之而動，扶在右手腕下，指尖向上，手心向右前。目



視劍身(圖143)。

④獨立步劈劍:緊接上動。重心上升,右腿伸直,左腿提膝成獨立步。提腿同時,右手全握劍,使劍向上、向右直臂下劈,劍尖向右前,手心向體前;左手劍指隨之而動,下拉至右胸前,指尖向上,手心向右。目視劍尖(圖144)。

(9)[附]雲劍

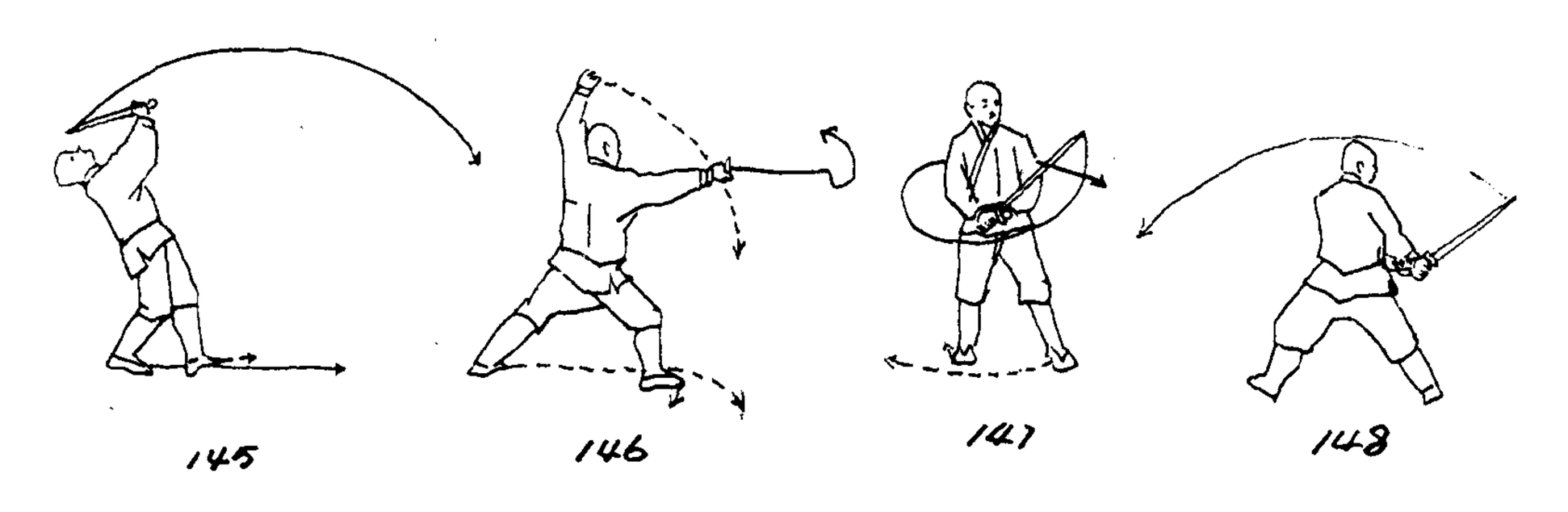
①仰體雲劍:上動略停,左脚向右前落步,體向右轉90度,面向東方。右手刁握劍臂内旋,使劍隨體後仰向右下、向左上繞環,用拇指一側的劍刃,向頭前左側雲劍,劍尖向左,手心向前上,左手劍指不動。目視前上方(圖145)。

②右弓步砍劍:緊接上動,右脚向前上一大步,右腿屈膝半蹲,左脚隨之跟進,左腿挺膝伸直成右弓步。上步同時,右手鉗握劍臂外旋,使劍向前上劃弧,繼而向左下攔腰平砍;左手劍指隨之而動。屈肘横架于頭頂上方,指類向右,手心向上。目視劍尖(圖146)。

(10)收勢

①掩肘轉身劍:體向右轉180度,左脚向前扣步,成兩脚開立姿勢,面向南方。扣步同時,右手全握劍臂内旋,使劍尖向下、向左上劃弧,劍尖向左上與肩同高,右手握劍柄停于腹前;右手心向内,左手劍指隨之而動,向下劃弧扶在右手腕上,指尖向右,手心向下。目視劍尖(圖147)。

上動不停,左脚經右脚前向右上一步,體向右轉180度。右手握劍,隨體轉動,停于胯右側,劍尖向右上方,與肩同高;左手劍指隨之而動,靠在右小臂下,指尖向右,手心向下。目視右側方(圖148)。

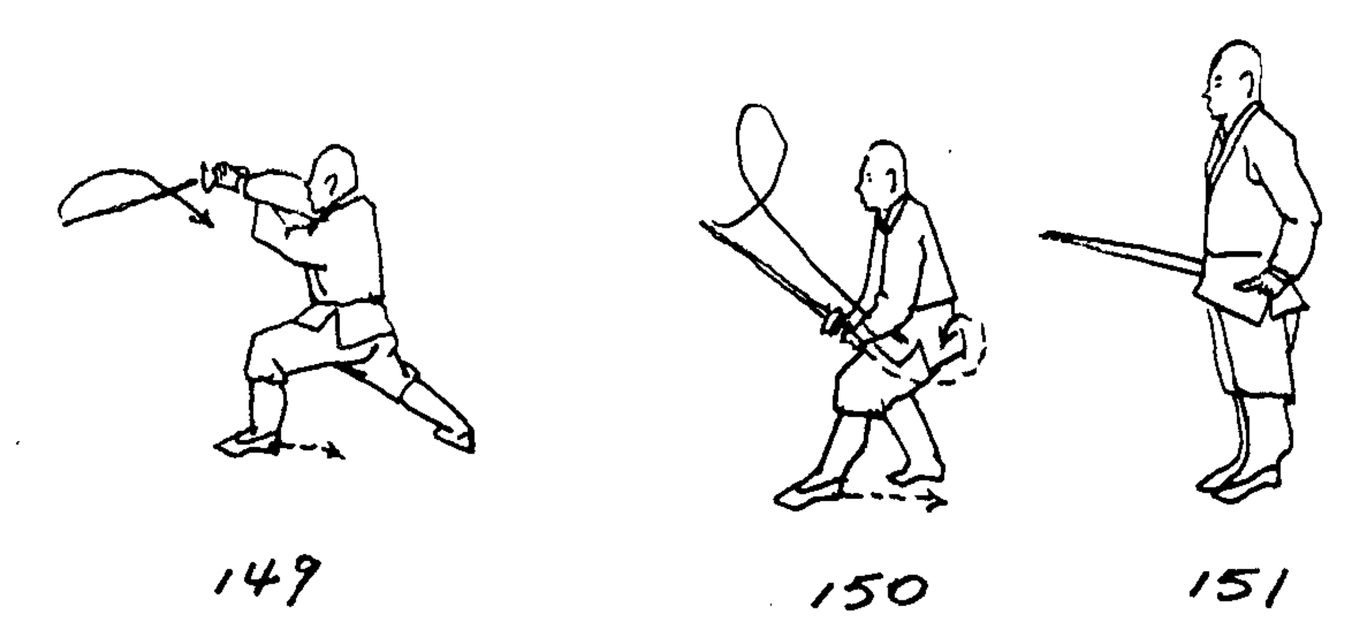


緊接上動,體向左轉,成左弓步。右手握劍與體轉同時,使劍向上、向前下刺出,劍尖低于劍柄,右手心向右;左手劍指隨之而動,靠在右小臂外側,指尖向右

上，手心向右。目視劍尖(圖149)。

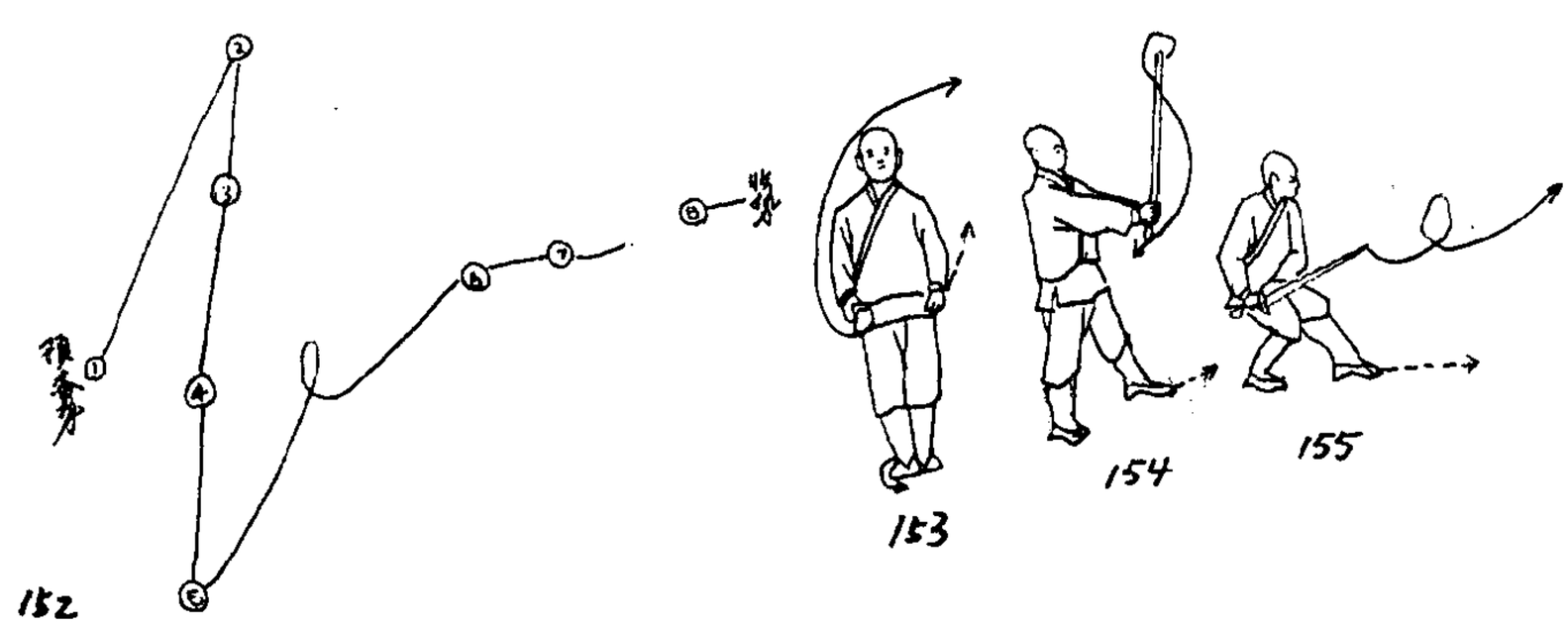
②收勢:上動略停，重心後移，右腿屈膝半蹲，左脚微向後移動成左四六步。右手壓搖劍臂外旋，與左手劍指一齊將劍拉至右胯前，劍尖向前上方，與肩同高；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上，指尖向右，手心向下。目視前方(圖150)。

上動不停，身體微向左轉，左脚收回與右脚并攏，兩腿伸直。轉體同時，右手握劍，使劍向右下、向上，再向下繞環收至胯右側，劍尖向前，略高于劍柄。同時，左手劍指向左下、向上，再向下繞環停于胯左側。眼平舌卷，氣沉丹田(圖151)。



風輪六劍

風輪六劍，在練習中，好像風車輪旋轉一樣。身法要圓活無滯才能制勝于人，即所謂:方而正其中，圓而應其外。其運動路綫如圖152。



(1)預備勢

①面向南方，身體直立，頭要端正上頂，肩松肘墜，眼平舌卷，氣沉丹田。右手握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前，劍刃與地面平行；左手劍指停于胯左側，指尖向前，手心向下(圖153)。

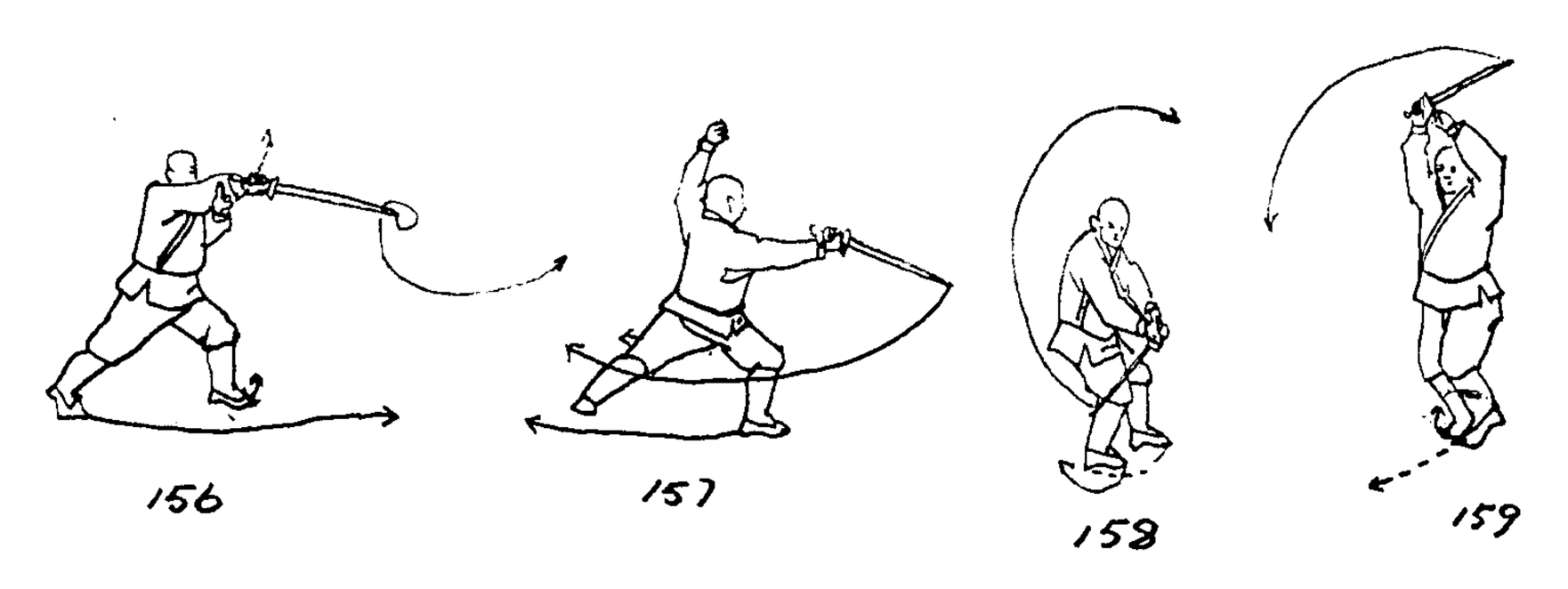
②虛步下壓劍:上勢不動。調整呼吸兩次後，以左脚跟、右脚掌爲軸，身體向左轉90度，重心在右腿。轉體同時，右手全握劍，與左手劍指向兩側劃弧至兩臂側平舉，再向體前劃弧，停于胸前，兩臂微屈略低于肩，劍尖向上，劍刃向前；左手劍指扶在右手腕上，手心向下。目視劍身(圖154)。

緊接上動。右腿屈膝半蹲，左脚稍向前移成左虛步。右手握劍，小臂内旋下壓，使劍尖向右下劃弧，屈肘停于胯右側，劍尖向前稍高于劍柄，手心斜向下方；左手劍指隨之而動，扶在右腕上，手心向下。目視前方(圖155)。

(2)進步撩劍

①左弓步横劍:上動不停，左脚向前上半步，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。上步同時，右手螺握劍臂内旋，使劍向下、向上，再向右横斬，手心向右，劍尖向前下，略低于劍柄；左手劍指隨之而動，靠在右小臂外，指尖向上，手心向右。目視劍尖(圖156)。

②右弓步撩劍:緊接上動，右脚向前上一步，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。右手鉗握劍臂外旋，使劍向上、向右下、向前上撩，劍尖向前與肩同高，略低于劍柄；左手劍指屈肘上架，横放于頭頂上，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖157)。



(3)退步劈劍:

①左虛步掛劍:上動略停。右脚後退一步,左脚微向右移成左虛步。身體右轉,右手全握劍,用拇指一側的劍刃,使劍下掛至右小腿外側,劍尖向右下,手心向前;左手劍指隨之而動,扶在右手腕上,指尖向右下,手心向左下。目視劍尖(圖158)。

②轉身上舉劍:身體繼續右轉,左脚向右脚并攏,面向西南方兩腿微屈。右手握劍與左手劍指一齊,使劍由後向上劃弧至頭頂上,劍尖向後上(立劍,准備向前劈出)。目視前方(圖159)。

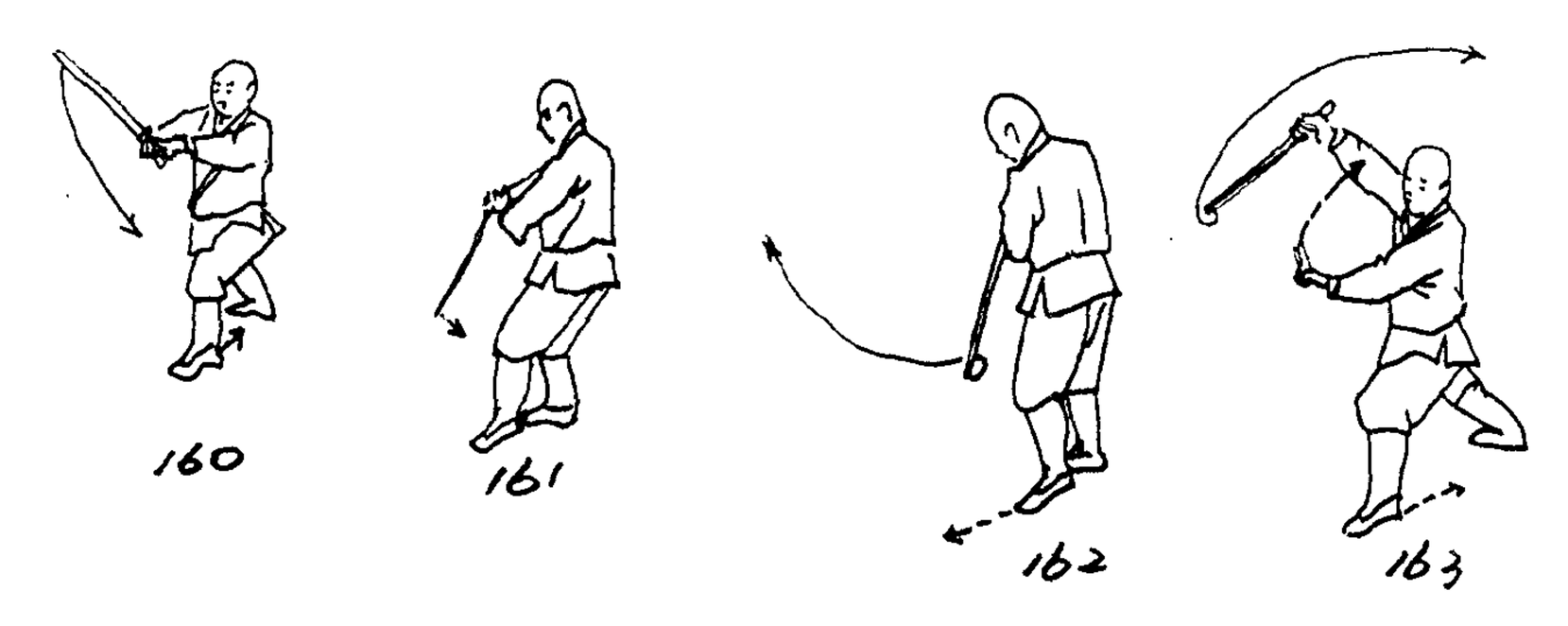
③左弓步劈劍:左脚向前上一步,左腿屈膝半蹲,右腿挺膝伸直成左弓步。上步同時,右手全握劍與左手劍指一齊,使劍向前劈。劍尖向前上方,與頭同高;左手劍指扶在右手腕上,指尖向右前,手心向下。目視劍尖(圖160)。

(4)背後撩劍

①虛步帶劍:上動不停,重心後移,左脚拉回成左高虛步。右手螺握劍臂內旋,使劍由前向下、向體右側直臂弧形帶拉,劍尖向下,手心向右下;左手劍指隨之而動,扶在右手腕上,指尖向右前,手心向下(圖161)。

緊接上動,右手握劍與左手劍指一齊,繼續使劍向右下帶拉(圖162)。

②左弓步撩劍:上動略停,體向左轉90度,面向西南。體轉同時,左脚向前上一步,左腿屈膝半蹲,右腿挺膝伸直成左弓步。與此同時,右手螺握劍,順勢向前上撩劍,劍尖向前下,與肩同高,手心向右;左手劍指隨之而動,直臂前伸,指尖向前上,手心向前下。目視劍尖(圖163)。



(5)藏身劍

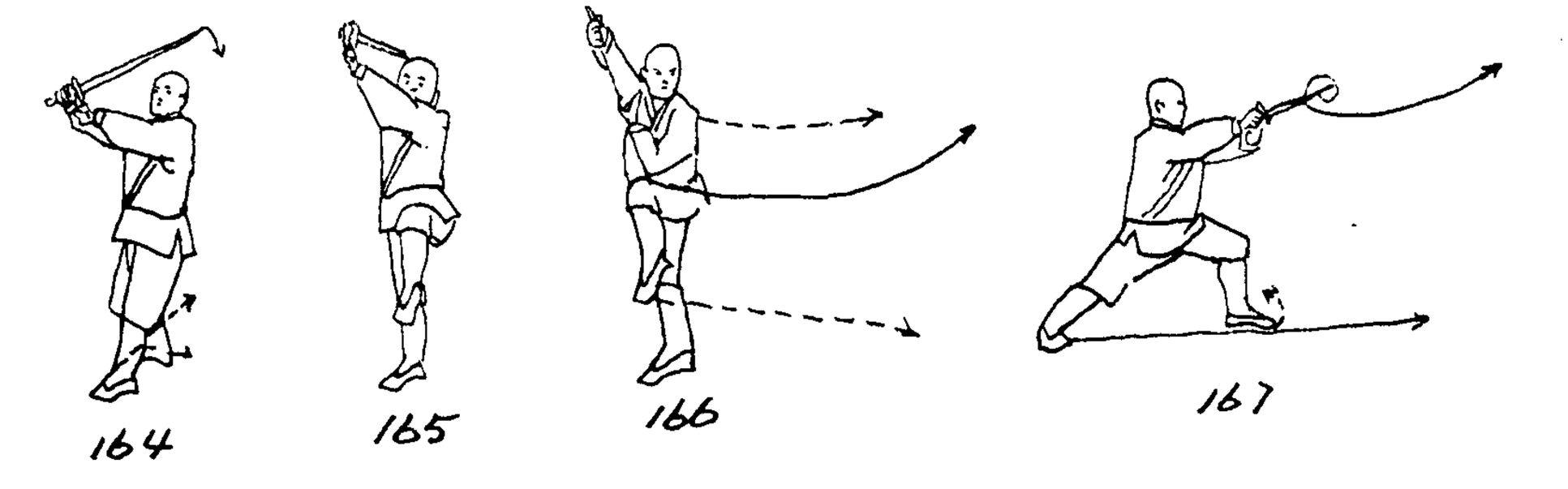
①虛步架合:上動略停。重心後移,左脚拉回成左高虛步。右手握劍臂外旋,使劍向下、向上劃弧,上架于頭前上方,劍尖向左上,手心向前;左手劍指隨之而動,扶在右手腕上,指尖向右上,手心向下。目視前上方(圖164)。

②獨立步藏身劍:上動不停,重心後移,右脚稍向後移動支撑,左腿提膝成獨立步。提腿同時,右手螺劍與左手劍一齊直臂上舉,使劍向右後上抽回,力達劍身,劍尖向左前方,略低天劍柄;左手劍指扶在右手腕上,指尖向上,手心向右前方。目視劍尖(圖165)。

緊接上動,右獨立不變,右手握劍,腕關節向下用力坐腕,使拇指一側的劍尖,回掛至左膝關節上方;左手劍指隨之而動,屈肘下拉至右胸前,指尖向上,手心向右。眼隨劍行,目視劍尖(圖166)。

(6)拗步根劍

①左弓步推劍:上動不停,體向左轉,左脚向左前落步,左腿屈膝半蹲,右腿挺膝伸直,成左弓步。體轉同時,右手全握劍,手心向下,直臂横劍向前推,劍尖向左前,略高于劍柄;左手劍指隨之而動,扶在右手舜,指尖向右上,手心向下。目視前方(圖167)。

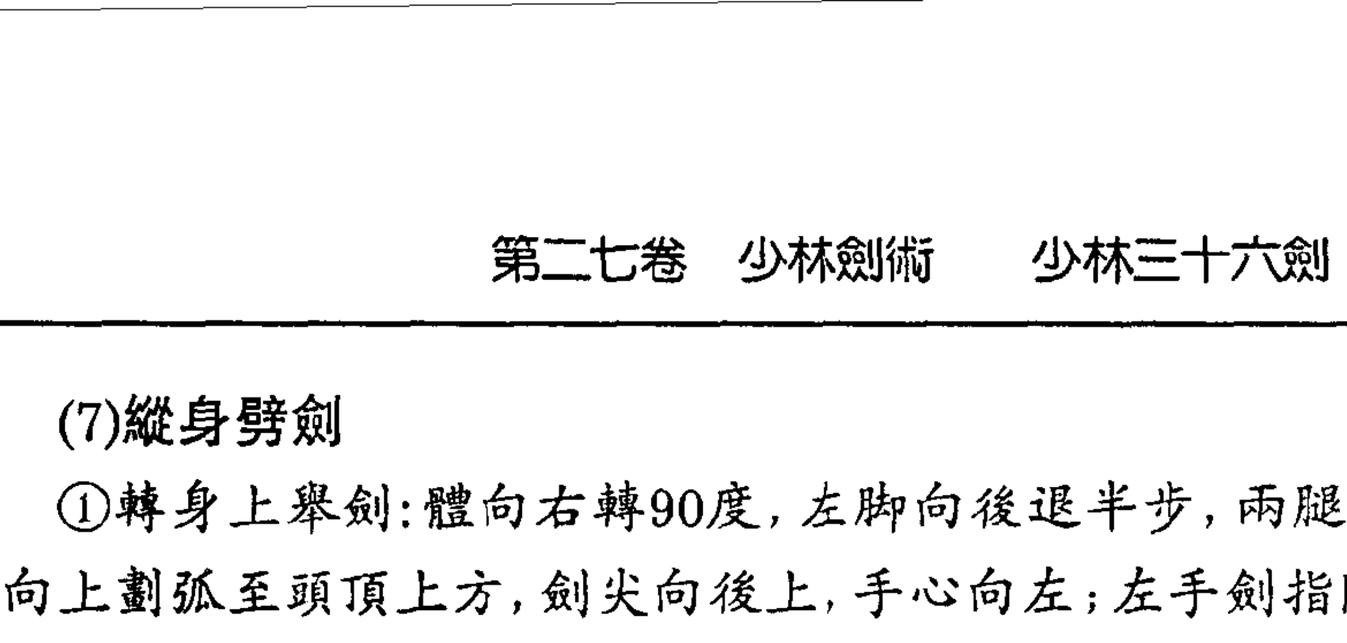


②右弓步推劍:右脚向前上一步,右腿屈膝半蹲,左腿挺膝伸直成右弓步。右手全握劍與左手劍指一齊,使劍向前上、向後繞環,再直臂横劍向前推。劍尖向左前,略高于劍柄(圖168)。

③歇步下劈劍:緊接上動,左脚向右脚後倒插一步,體向左轉,兩腿交叉屈膝全蹲成右歇步。體轉同時,右手全握劍臂外旋,使劍向右下劈,劍尖略低于劍柄;左手劍指隨之而動,屈肘横架于頭頂上方,指尖向右,手心向上。目視劍尖(圖169)。

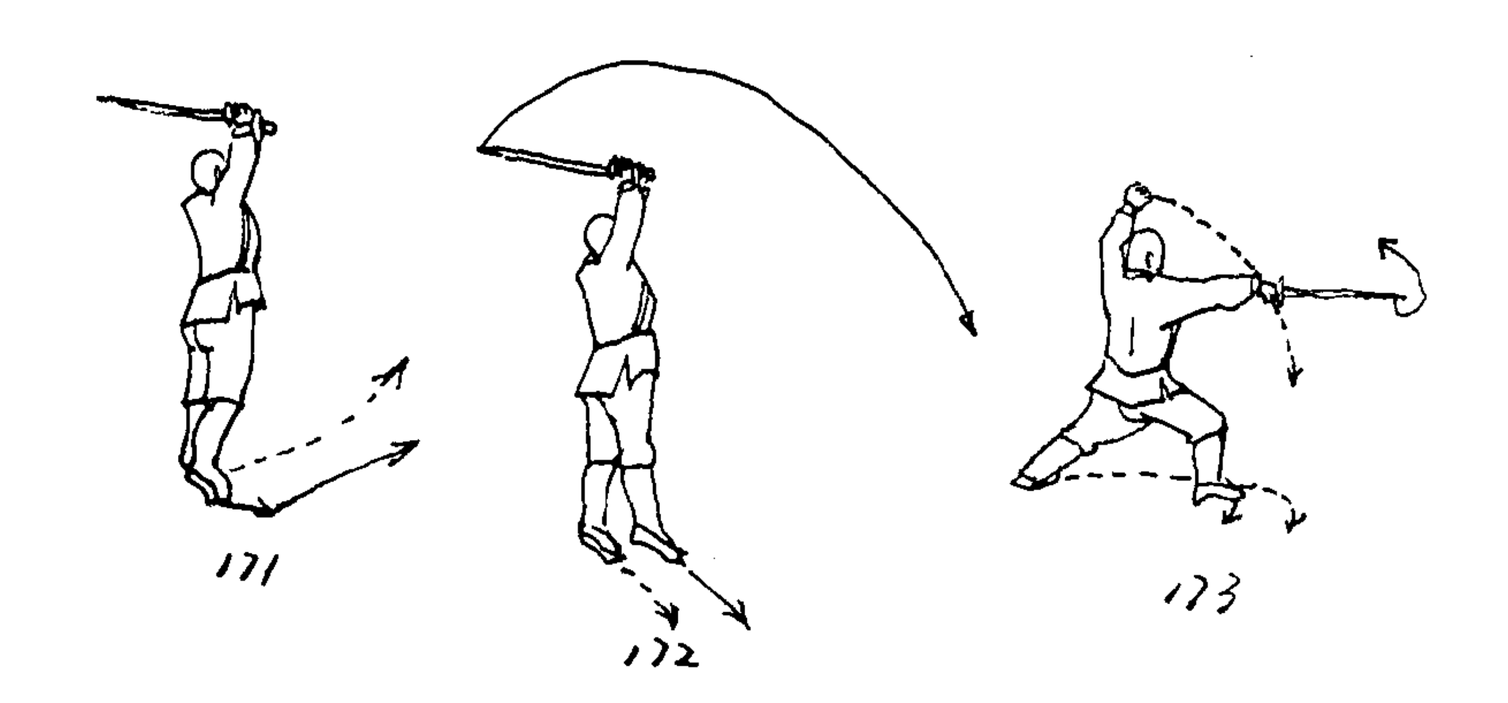
(7)縱身劈劍

①轉身上舉劍:體向右轉90度,左脚向後退半步,兩腿微屈,右手全握劍,使劍向上劃弧至頭頂上方,劍尖向後上,手心向左;左手劍指隨之向上,在右手下邊抓握劍柄,與右手成雙手握劍。目視前方(圖170)。



②縱身劈劍:上動不停,兩脚蹬地,向前上方跳步,身體騰空挺身(圖171)。騰空時,右脚向前邁步(圖172)。

緊接上動,兩脚掌先着地,再過渡到全脚。右脚屈膝半蹲,左腿挺膝伸直成右弓步。與脚着地同時,右手全握劍向前下猛劈,劍尖向前與肩同高;左手劍指隨之而動,屈肘横架于頭頂上方,指尖向右,手心向上。目視劍尖(圖173)。



(8)[附]掩肘轉身劍

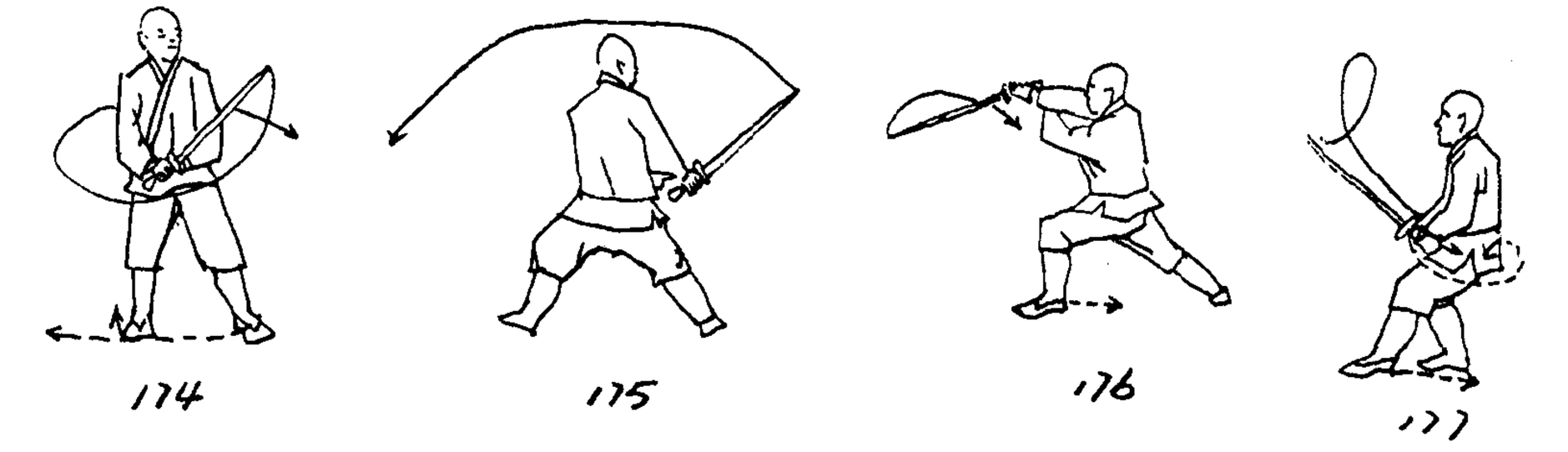
①扣步抱劍:上勢不停,體向右轉180度,左脚向前扣步,成兩脚開立姿勢,面向南方。扣步同時,右手全握劍,臂内旋,使劍尖向下、向左上劃弧,劍尖向左上,與肩同高。右手握劍柄于腹前,右手心向内;左手劍指隨之而動,向下劃弧扶在右腕上,指尖向右,手心向下。目視劍尖(圖174)。

②左弓步下刺劍:上動不停,左脚經右脚前向右一步,體向右轉180度。右手握劍隨之繞環,停于胯右側,劍尖向右上方,與肩同高;左手劍指隨之而動,靠在右小臂外,指尖向右,手心向下。目視右側(圖175)。

緊接上動,體向左轉,面向西方。右手握劍與體轉同時,使劍向上、向前下刺出,劍尖低于劍柄,右手心向右;左手劍指隨之而動,靠在右小臂外側,指尖向右上,手心向右。目視劍尖(圖176)。

(9)收勢

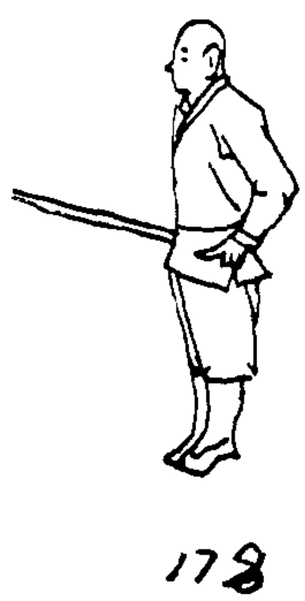
上動略停,重心後移,右腿屈膝半蹲,左脚微向後移動,成左四六步,右手壓握劍,臂外旋,與左手劍一齊將劍拉回至右胯前,劍尖向前上方與肩同高;左手劍指隨之而動,扶在右手腕上,指尖向右,手心向下。目視前方(圖177)。



上動不停,身體微向左轉,左脚收回與右脚并攏,兩腿伸直。轉體同時,右手握劍,使劍向右下、向上,再向下繞環收至胯右側,劍尖向前,略高于劍柄。同時,左手劍指向左下、向上,再向下繞環停于胯左側。眼平舌卷,氣沉丹田(圖178)。

三十六劍是形意劍術之母劍,從此劍術中,可演出無窮無盡之變化,手、眼、身、法、步均須經千萬遍精心練習,方可劍隨意發,隨心所欲,不易被人所制也。

(少林皈依弟子德玉傳授)



178

十四　少林風魔劍

風魔劍是根據五勢、十形之功法，八字功、等風動變勢捶用法之精髓，從各種少林劍術中演變而來。此套劍勢繁雜，路綫重疊，不易識辨，所以筆者將全部分爲三段路綫圖，然而在每段路綫圖中也分左、中、右，縱橫交錯。第一段以左路爲主(圖1)，第二段以中路爲主(圖2)，第三段以右路爲主(圖3)。

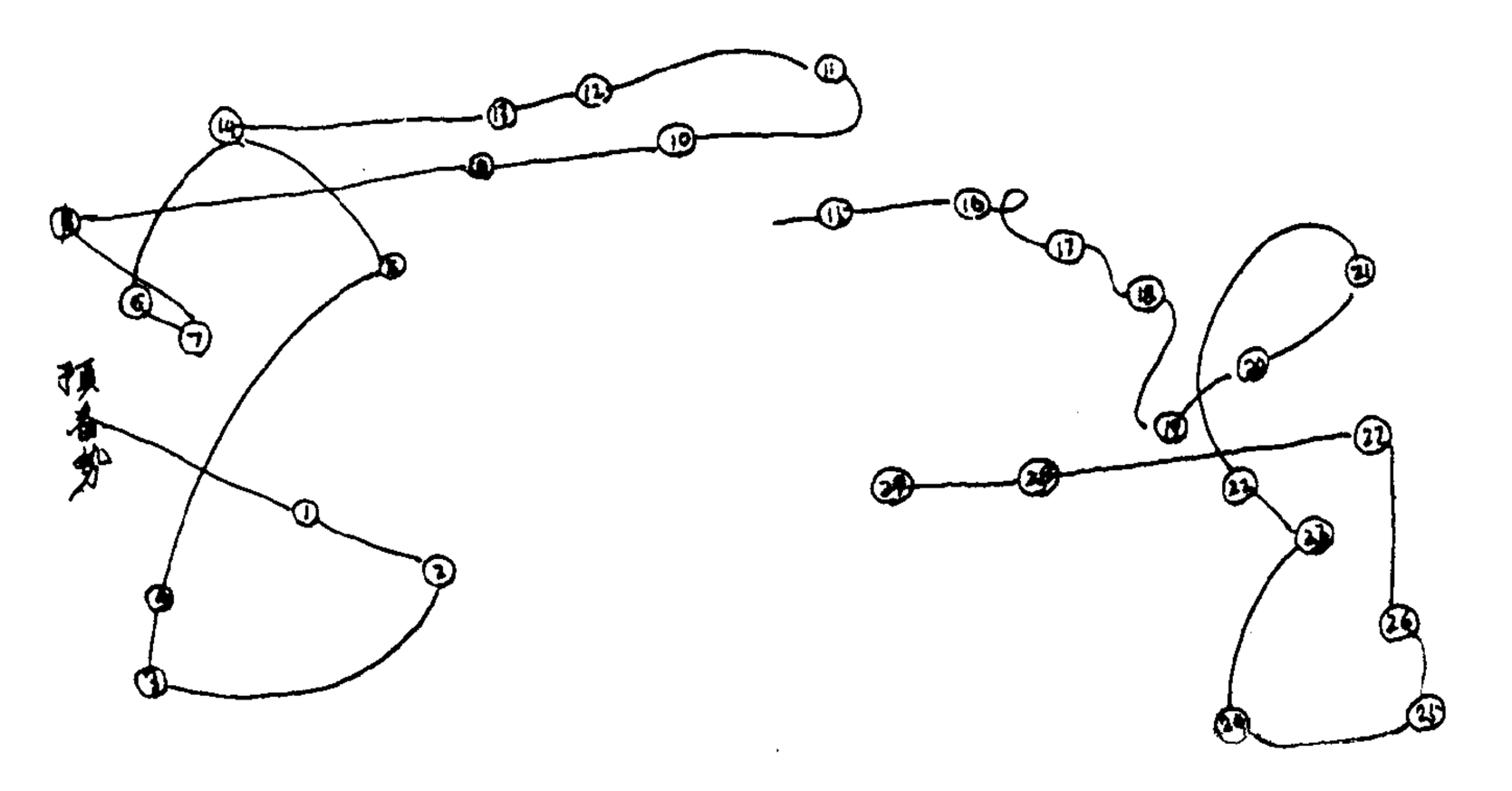
四、五、六段同一、二、三段，唯方向相反。

1　動作名稱

預備勢

第一段　1.裹勢劍　2.抱劍環走　3.陰手橫斬　4.陽手橫斬　5.刺劍環走　6.雲頂橫劍　7.陰手橫劍　8.勾勢炮劍　9.掛勢盤劍　10.左右撩劍　11.轉身提劍　12.勾勢盤劍　13.轉身劈劍　14.陰手橫劍

第二段　15.轉掛橫劍　16.陽手橫劍　17.捋肘橫劍　18.陽手橫劍　19.穿掌回身劍　20.陰手橫劍　21.刺劍環走　22.雲頂橫劍　23.陰手橫劍　24.



退步提劍　25.勾勢盤劍　26.退步撩劍　27.回身劈劍　28.倒掛劈劍　29.勾勢刺劍

第三段　30.平劍環走　31.雲頂橫劍　32.撩轉提劍　33.陰手橫劍　34.陽手橫劍　35.捋肘提劍　36.燕抄水劍　37.撩轉提劍　38.隨身轉劍　39.抱劍環走　40.雲頂橫劍　41.陽手橫劍　42.勾掛炮劍　43.進步劈劍　44.轉身提劍　45.勾勢盤劍　46.轉身劈劍　47.掩肘翻身劍

第四段　48.裏勢橫劍　49.抱劍環走　50.陰手橫劍　51.陽手橫劍　52.刺劍環走　53.雲頂橫劍　54.陰手橫劍　55.勾勢炮劍　56.掛勢盤劍　57.左右撩劍　58.轉身提劍　59.勾掛盤劍　60.轉身劈劍　61.陰手橫劍

第五段　62.轉掛橫劍　63.陽手橫劍　64.捋肘橫劍　65.陽後橫劍　66.穿掌回身劍　67.陰手橫劍　68.刺劍環走　69.雲頂橫劍　70.陰手橫劍　71.退步提劍　72.勾勢盤劍　73.退步撩劍　74.回身劈劍　75.倒持劈劍　76.勾勢刺劍

第六段　77.平劍環走　78.雲頂橫劍　79.抱劍環走　80.陰手橫劍　81.陽手橫劍　82.捋肘提劍　83.燕抄水劍　84.撩轉提劍　85.隨身轉劍　86.抱劍環走　87.雲頂橫劍　88.陽手橫劍　89.勾掛炮劍　90.進步劈劍　91.轉身提劍　92.勾手盤劍　93.轉身劈劍　94.掩肘翻身劍　收勢

動作説明

預備勢

(1)面向東南方。身體自然直立，頭要端正上頂，脚尖并攏，兩臂稍彎曲。松肩墜肘，眼平舌卷，氣沉丹田。右手握劍，立劍停于胯右側，劍尖向前，稍高于劍柄；左手劍指停于胯左側，指尖向前，手心向下。目視前方(圖4)。

(2)虛步下壓劍:上勢不動，調整呼吸兩次後，體微向左轉，成兩脚左前右後站立。體轉同時，右手全握劍與左手劍指同時向兩側劃弧至兩臂側平舉，再向體前劃弧停于胸前，兩臂微屈略低于肩。劍尖向上，劍刃向前；左手劍指扶在右手腕上，手心向下。目視劍刃(圖5)。

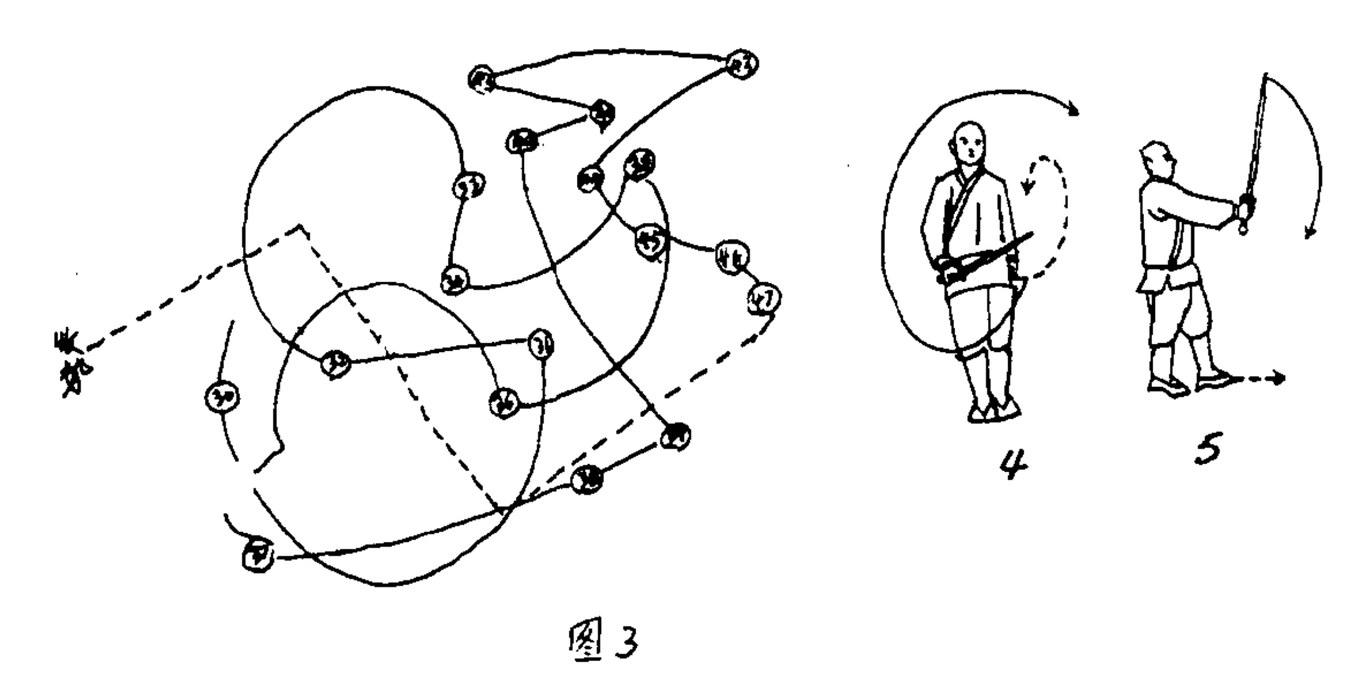


圖3

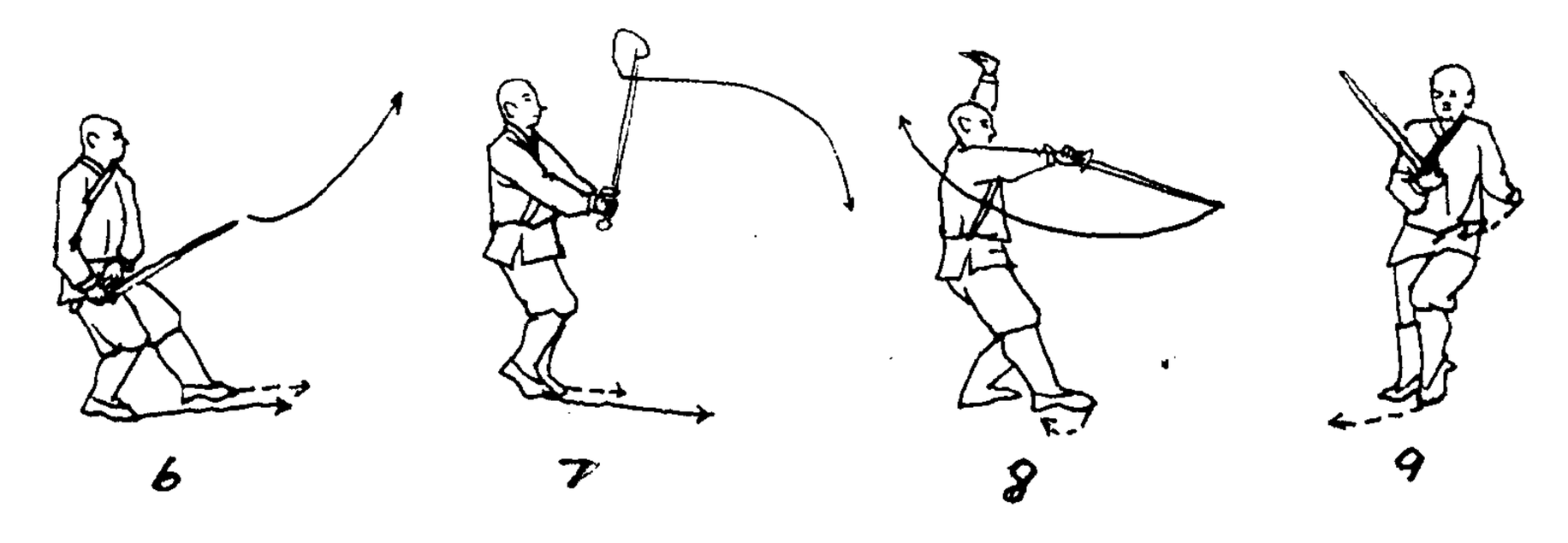
緊接上動。體向左轉，右腿屈膝半蹲，左脚向前墊半步，脚前掌着地成左虛步。同時，右手握劍内旋下壓，停于胯右側，手心向内；左手劍指扶在右腕上，指尖向右後，手心向下，劍尖斜向前上方。目視前方(圖6)。

第一段

(1)裹勢横劍

①上動略停，左脚向前上半步，脚尖内扣，屈膝半蹲；右脚隨之跟進，貼于左脚内側成右丁步。上步同時，右手握劍與左手劍指一齊使劍向上反崩，劍尖向前

上方。目隨劍行(圖7)。



②上動不停，右脚向前上一大步，左脚隨之跟進，屈膝半蹲，成右四六步。右手握劍臂内旋，用小指一側劍刃向前正撩，劍尖低于劍柄，與腹同高；左手劍指隨之而動，屈肘横架于頭頂上，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖8)。

(2)抱劍環走

①上動不停，體向右轉90度，左脚向前上一步，貼于右脚内側成左丁步。上步同時，右手握劍臂外旋，使向右上方提起，劍尖向右前上方；左手劍指隨之直臂前伸，向下劃弧後擺成勾手，勾尖向上。目視劍尖(圖9)。

②左脚向右前方弧形上一步，脚尖稍裏扣(圖10)。

③右脚向左前方弧形上一步，脚尖稍外撇(圖11)。

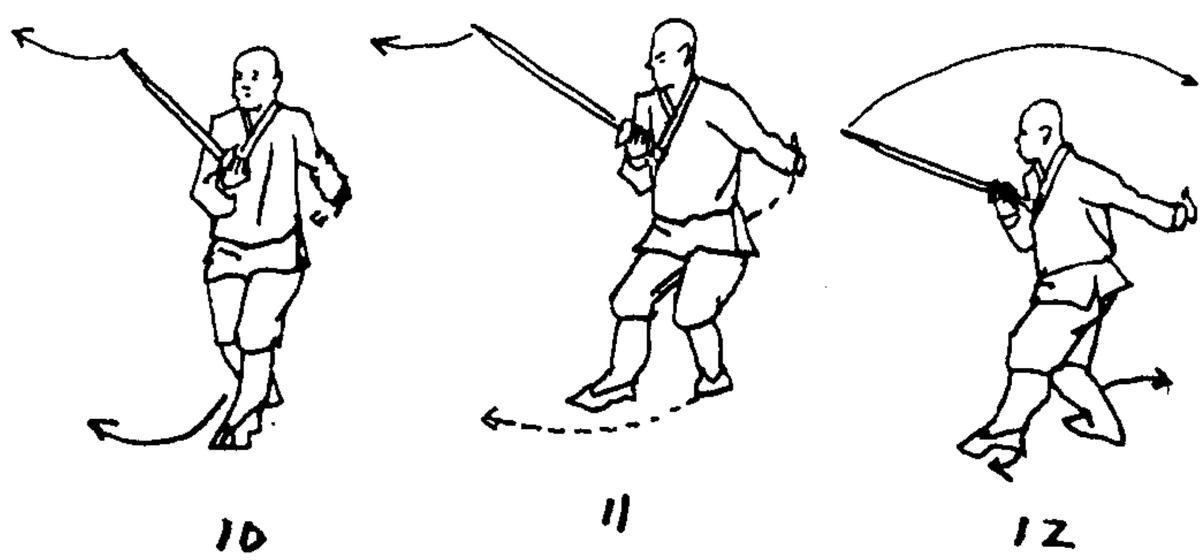
④左脚向右前方弧形上一步，脚尖稍裏扣(圖12)。

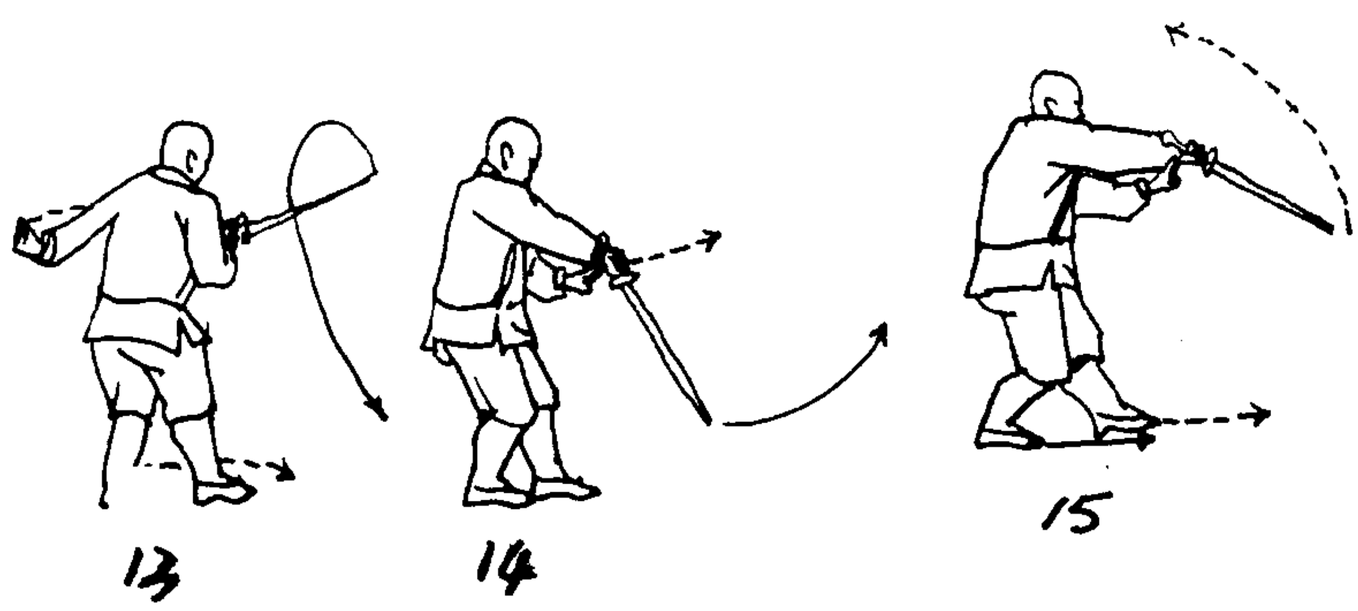
⑤右脚向左前方弧形上一步，脚尖稍外撇，面向東北方(圖13)。

(3)陰手横斬

①上勢環走至面向東北方時，左脚向順前方上半步，身體微向右轉。右手握劍，臂内旋，使劍向上繞再向左前下截，劍尖向前下；左手劍指隨之而動，向前劃弧靠在右手腕下。目隨劍行(圖14)。

②上動不停，左脚向順前上一步，右脚隨之跟進，屈膝半蹲成左四六步。上步同時，右手握劍，與左手劍指一齊使劍向右前撩出，劍尖向前與腹同高，低于劍柄。目視劍尖(圖15)。





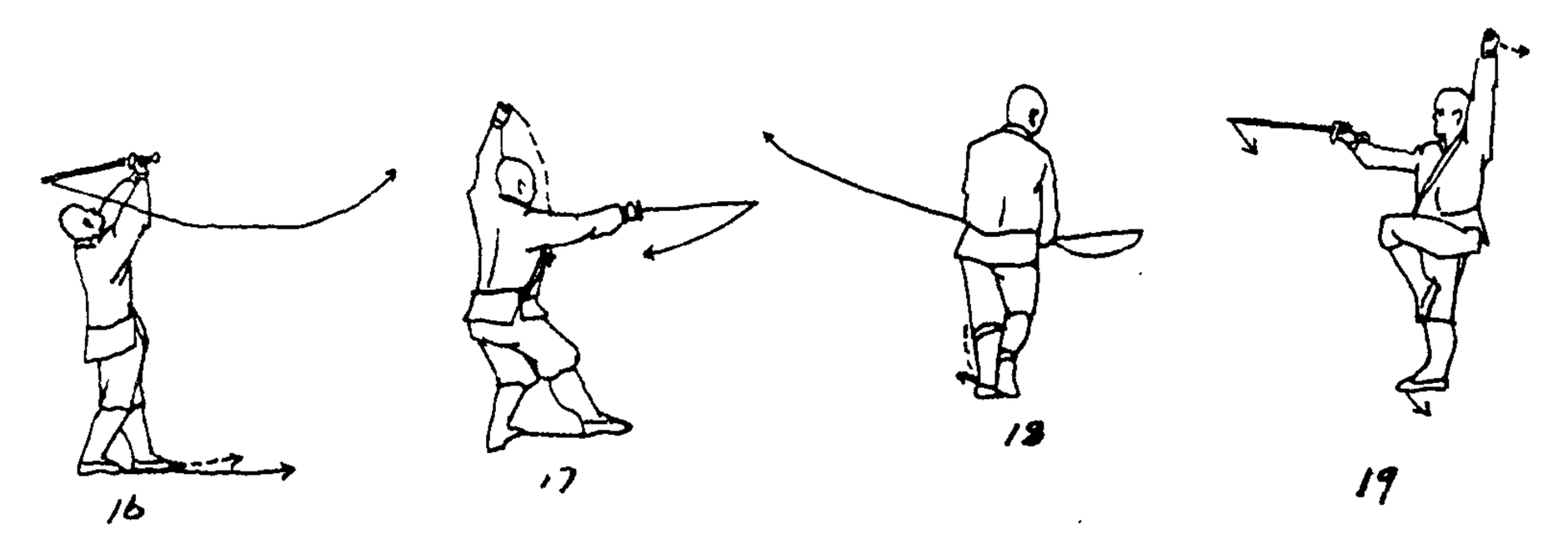
(4)陽手橫斬

①上動不停，右脚向前上一步屈膝半蹲，左脚隨之向前上步，脚尖點地成左虛步。上步同時，左手握劍，直臂上舉，使劍向左上劃弧，橫停于頭頂上方。劍尖向左，小指一側劍刃向上；左手劍指扶在右手腕上隨之而動。目隨劍行(圖16)。

②緊接上動，右脚繼續向前方上一步，左脚隨之跟進，屈膝半蹲成右四六步。上步同時，體向左轉，右手握劍，臂外旋，使劍向左平砍，劍尖向前，劍身扁平，略低于肩；左手劍指，從前向左上劃弧，屈肘橫架于頭頂上方，指尖向右，手心向上。目視左前方(圖17)。

(5)刺劍環走

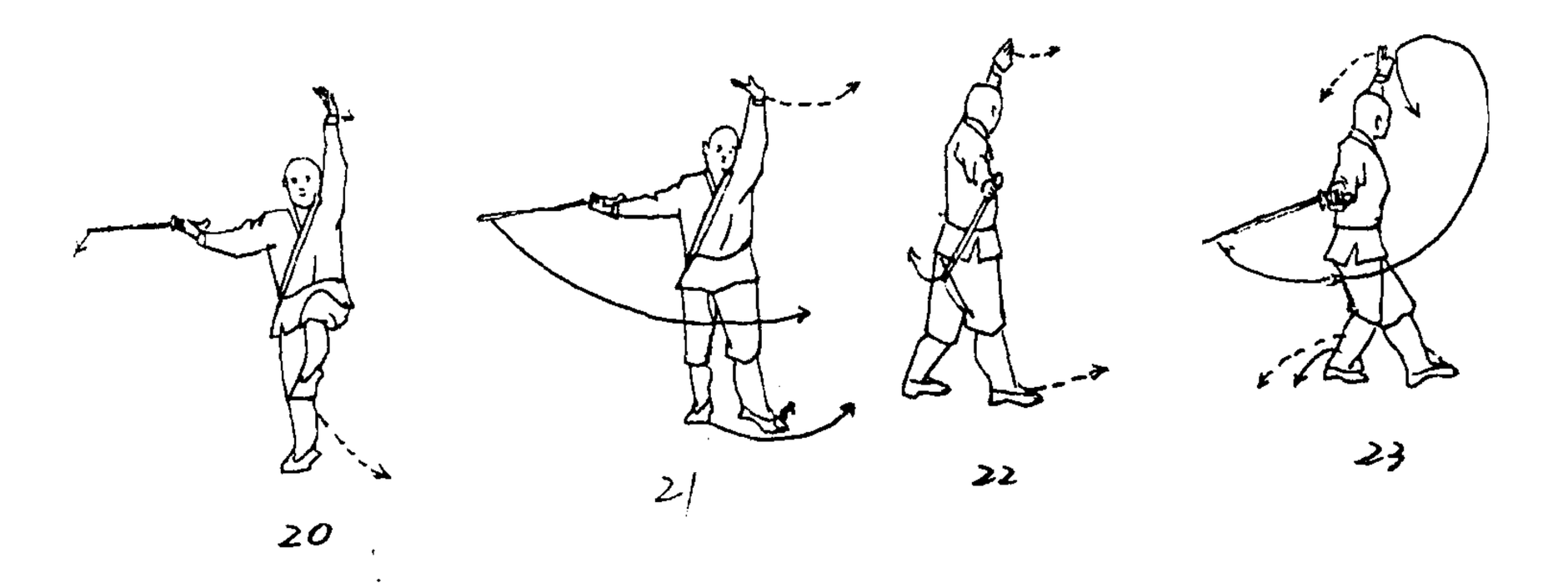
①上動略停，體向左轉90度。右脚回拉，貼于左脚內側成右丁步。體轉同時，右手握劍臂稍內旋，將劍拉回，停于腹前；左手劍指隨之向下扶在右腕上，劍尖向右前，稍高于劍柄。目視右前方(圖18)。



②體向左轉，右脚向左脚前上步，面向西方，左腿提膝，脚類向下停于右膝旁成左獨立步。右手握劍，臂外旋，使劍向前直刺，握劍手心向上；左臂直臂上伸，左手劍指停于左上方，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖19)。

③右獨立步姿勢不變，體向左轉90度，，目視前方(圖20)。

④上動不停，左脚向左前方下落，脚前掌着地成左高虛步。右手握劍與左手劍指姿勢不變，目視左前方(圖21)。



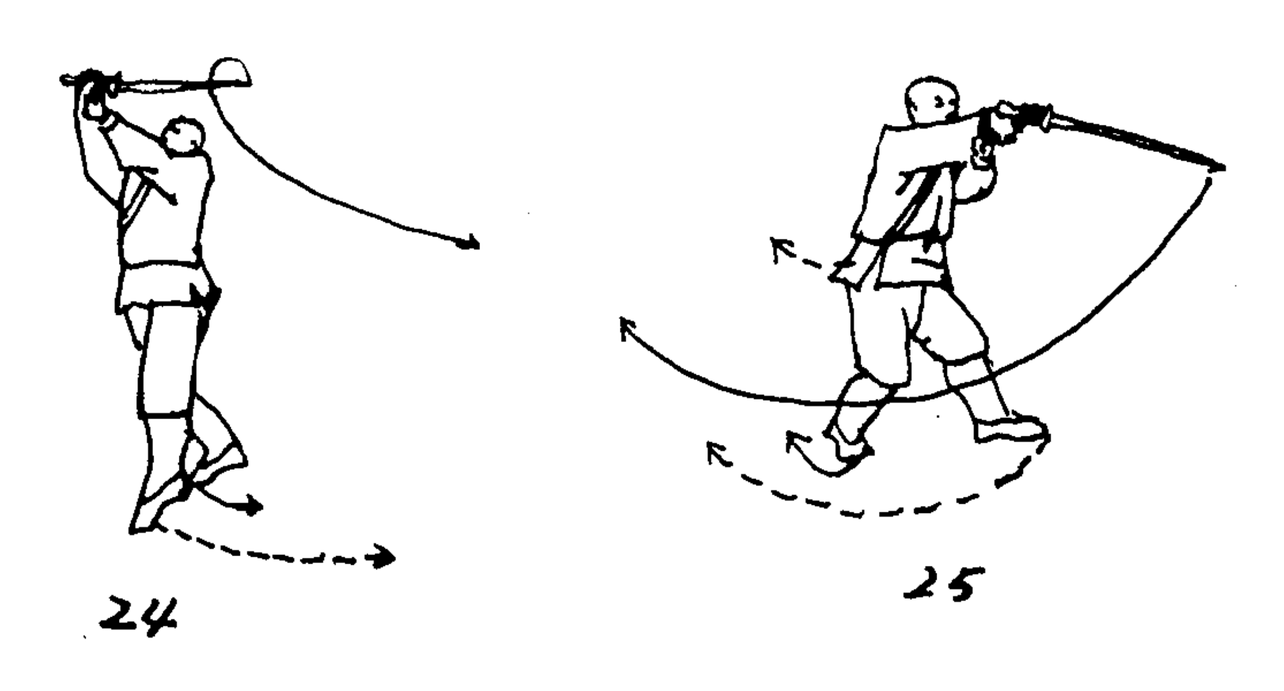
⑤右脚經左脚前向左前方弧形上一步，体稍向左转，脚尖稍裏扣。上體姿勢不變(圖22)。

⑥左脚經右脚前向右前方弧形上一步，脚尖稍外撇。上體姿勢不變。面向東北方(圖23)。

(6)雲頂橫劍

①當刺劍環走至面向東北方時，體向左轉180度左脚尖，裏扣，隨身體轉動，停于右脚前，脚掌着地成左高虛步。體轉同時，右手握劍臂内旋，體後仰，使劍經左向右上方搖動，斜停于頭上方，劍尖向左，低于劍柄；左手劍指扶在右手腕上隨之而動。目隨劍行(圖24)。

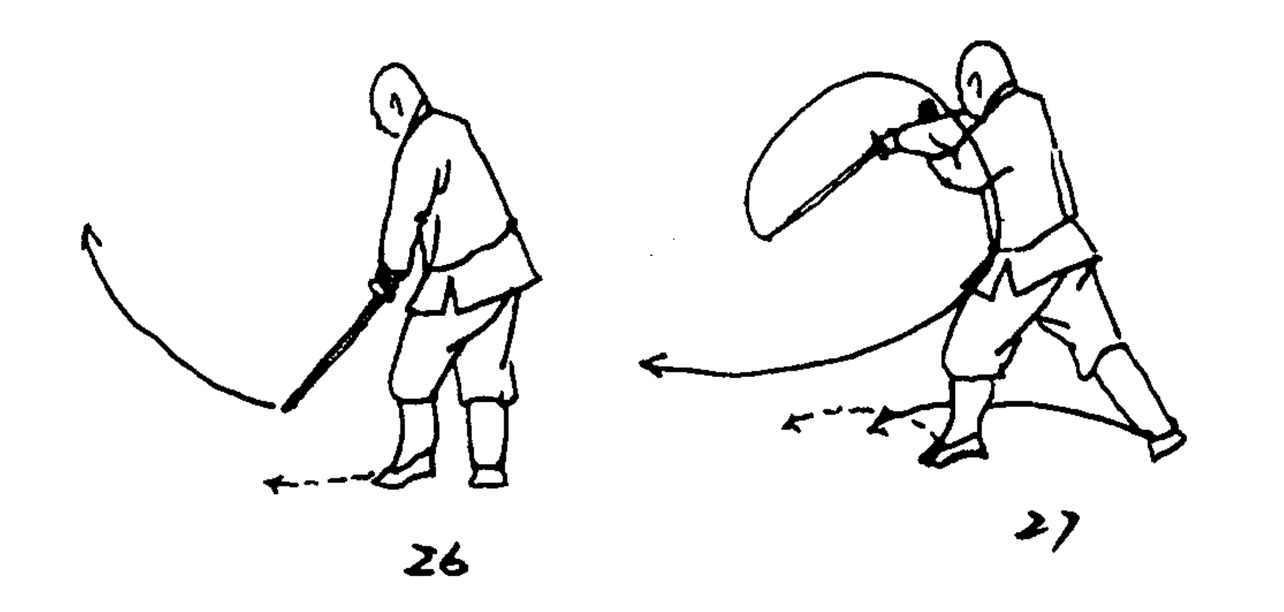
②上動不停，體向左轉，左脚向東南方上一步，右脚隨之跟進，屈膝半蹲成左四六步。右手握劍以小指一側的劍刃經左下向右向撩出，劍尖與肩同高，略低于劍柄；左手劍指隨之而動，停于右小臂外側，指尖向上，的心向右前，目視劍尖(圖25)。



24　　25

(7)陰手橫劍

①上動略停，體向右轉180度，左脚向前上一步，脚前掌着地成左虛步。隨體



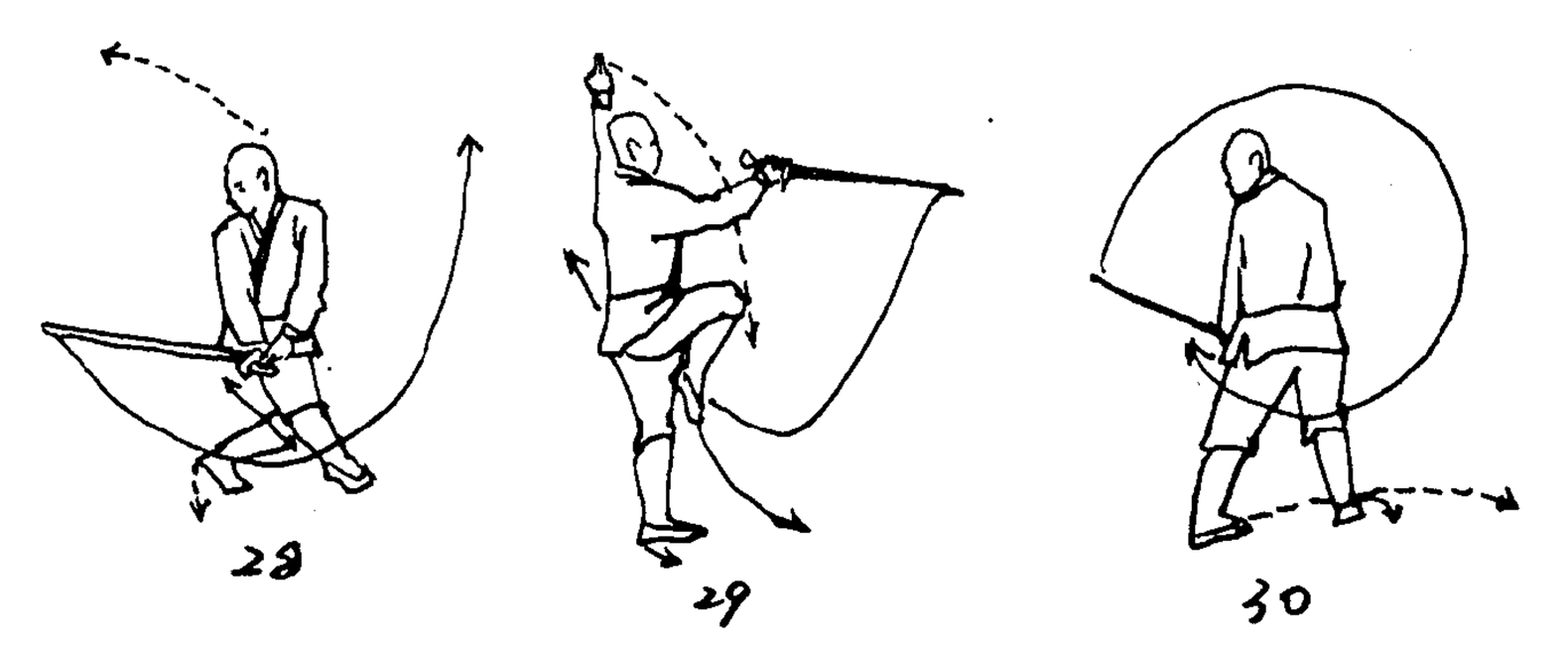
26　　27

轉，右手握劍向前下藏出；左手劍指隨之而動，扶在右腕上。目隨劍行(圖26)。

②上動不停，左脚向前上一步屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓步，右手握劍臂内旋，使劍向前反撩，劍尖向前與胸同高，低于劍柄；左手劍指隨之而動，停于右小臂外側，指尖向上，手心向右。目視劍尖(圖27)。

(8)勾勢炮劍

①上動略停，右脚向前上一步；左脚向右脚的右後方，體向左後轉90度。成插步、轉體的同時，右手握劍與左手劍指一齊，使劍向左上劃弧，再向右下、後上勾起，勢如抄物。目隨劍行(圖28)。



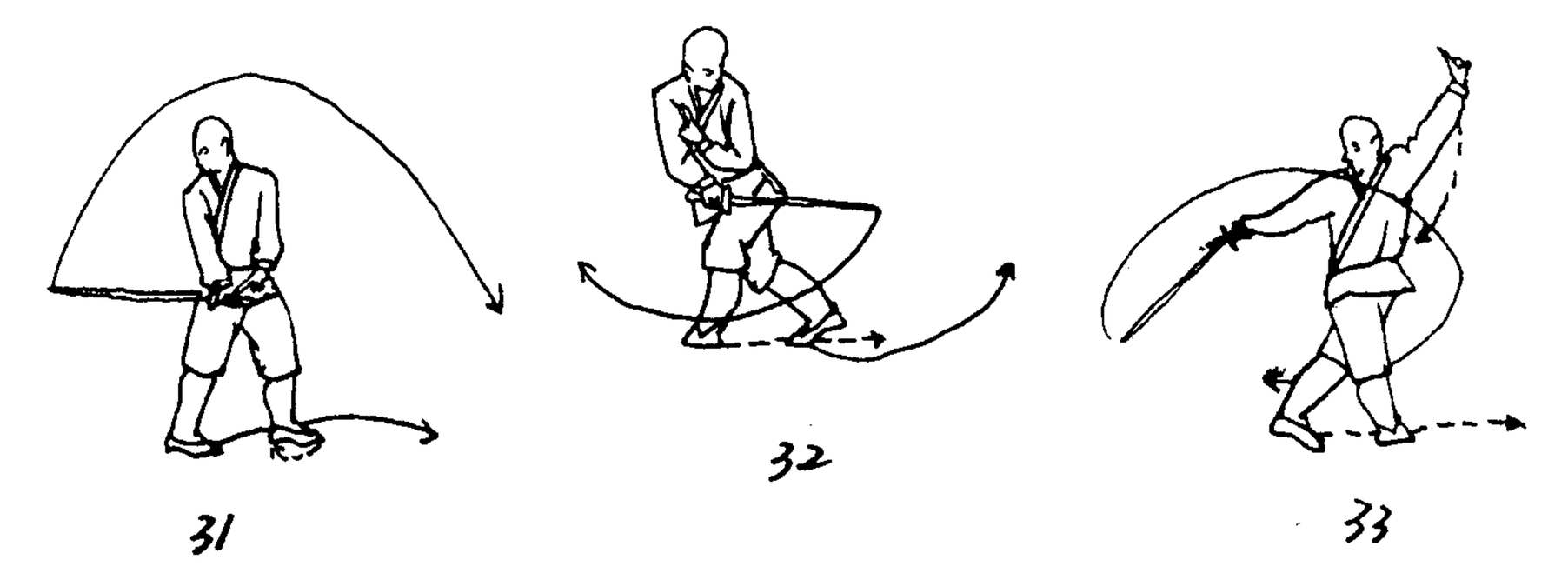
②緊接上動，體向左轉，身體起立，面向東方，右腿提膝，脚尖向下停于左膝前，成左獨立步。隨身體起立，右手握劍使小指一側劍刃向前上撩出，劍尖與胸同高，低于劍柄；左手劍指，隨之向上直臂伸出，指尖向上，手心向左。目視劍尖(圖29)。

(9)掛勢盤劍

①上動不停，右脚向前下落，體向左轉成開步，右手握劍臂内旋，使劍向左下、再向左上勾起；左手劍指扶在右腕上隨之而動。指尖向前，手心向下。目視左下方(圖30)。

②緊接上動，體向右轉90度，左脚向前上一步，再體右轉90度，隨上步轉體，右手握劍臂外旋，使劍向右抄起，左手劍指隨之而動。目隨劍行(圖31)。

③上動不停，重心下降。右脚向左脚後方倒插一步。與此同時，右手握劍臂内旋，使劍貼身向左下劈；左手劍指向上劃弧停于右胸前，指尖向上，手心向右，目



31　32　33

視左下方(圖32)。

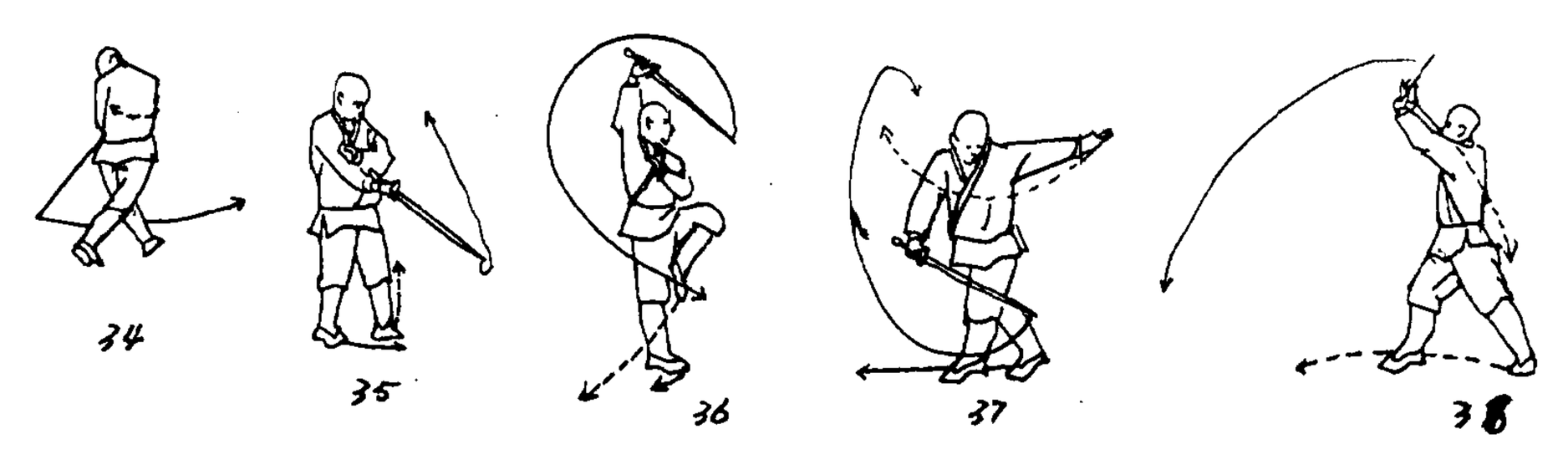
(10)左右撩劍

①上動不停，左脚向左横跨半步，右脚向左脚左側邁一步。右手握劍，臂内旋，使劍向右後反撩，拇指一側劍刃向下；左手劍指，直臂斜上舉。指尖向左上，手心向右。目隨劍行(圖33)。

②上動不停，左脚向前上一步，體向左轉180度。使兩腿成插步，面向北方。體轉同時，右手握劍臂外旋，使劍隨體轉而動，再以小指一側的劍刃向左下撩出，劍尖低于膝，劍柄與腹同高；左手劍指隨之下移，停于右胸前，指尖向上，手心向右目視劍尖(圖34)。

(11)轉身提劍

①上動不停，體向右轉180度，面向南方。左脚向右稍移成扣步。右手提劍與左手劍指不動(圖35)。



34　35　36　37　38

②緊接上動，體向左轉，面向東南方，右脚向右前方上一步，抬左腿提膝，脚尖向下停于右膝前成獨立步。體轉同時，右手握劍臂内旋，使劍向上提起，斜横停于頭上方。劍尖向前下，與胸同高；左手劍指位置不變。目視劍尖(圖36)。

(12)勾勢盤劍

①上動不停，體向右轉。左脚隨體轉向右脚前落步，兩腿屈膝下蹲，成插步。落步同時，右手握劍，使劍向右上劃弧，再向左下勾抄；左手劍指直臂側伸，指尖向後，手心向下。目隨劍行(圖37)。

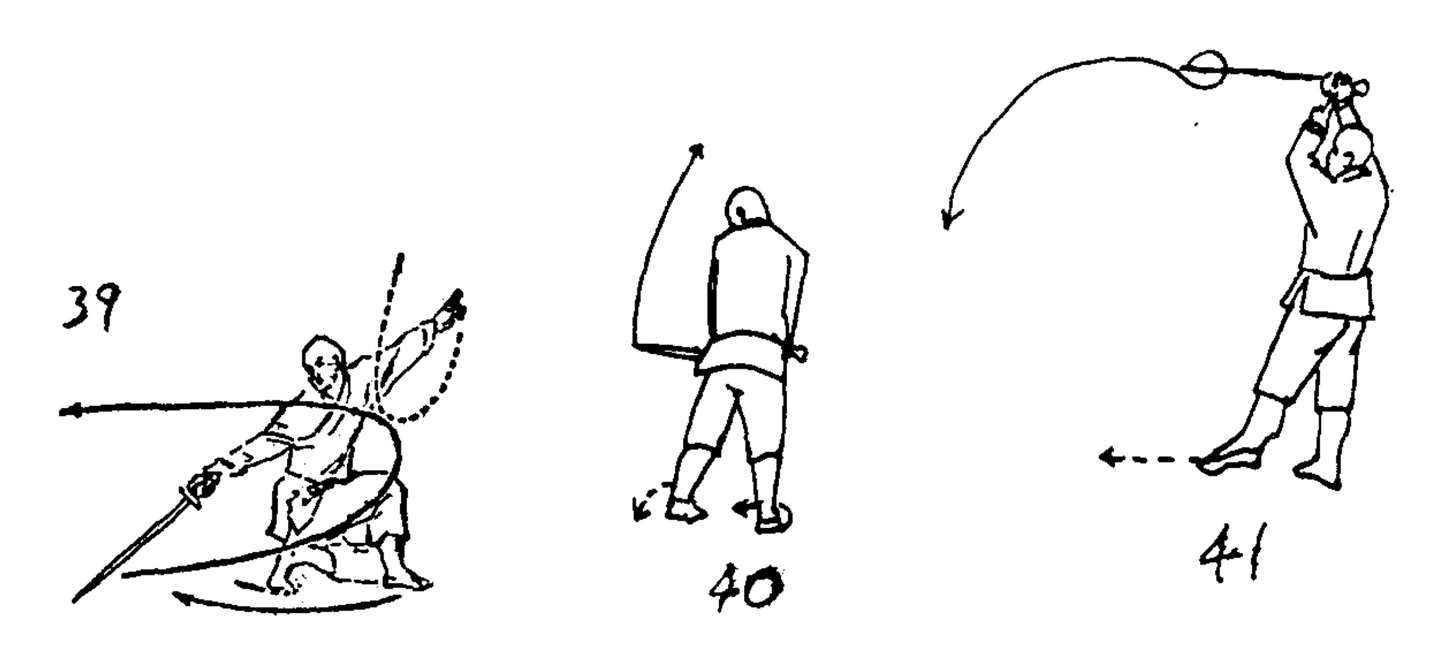
②上動不停，體向右轉，右脚向前右移一步，成右弓步。右手握劍，使劍由下向右上劃弧，横放下頭頂上，劍尖向左；左手使指向前繞動，靠在右手腕下。目視前方(圖38)。

③緊接上動，左脚向右腿後面倒插一步，兩腿交叉，全蹲成歇步，同時，右手握劍臂稍外旋，進臂向右下劈劍；左手劍指，向左後伸平，指尖向左，手心向下，目視劍尖(圖39)。

(13)轉身劈劍　①上動不停，體向左轉180度，兩腿伸直。隨體轉，右手握劍臂内旋，屈腕使劍從右上向左下弧形抄掛，劍尖向左與腹同高；左手劍指扶在劍柄上，隨之而動。目隨劍行(圖40)。

②上動不停，體向左轉左脚虎點地面成高虛步，面向西方。隨體左轉，右手握劍臂内旋，將劍舉起停于頭頂頭前上方，劍尖向左前；左手劍指仍扶在右腕上。目視前方(圖41)。

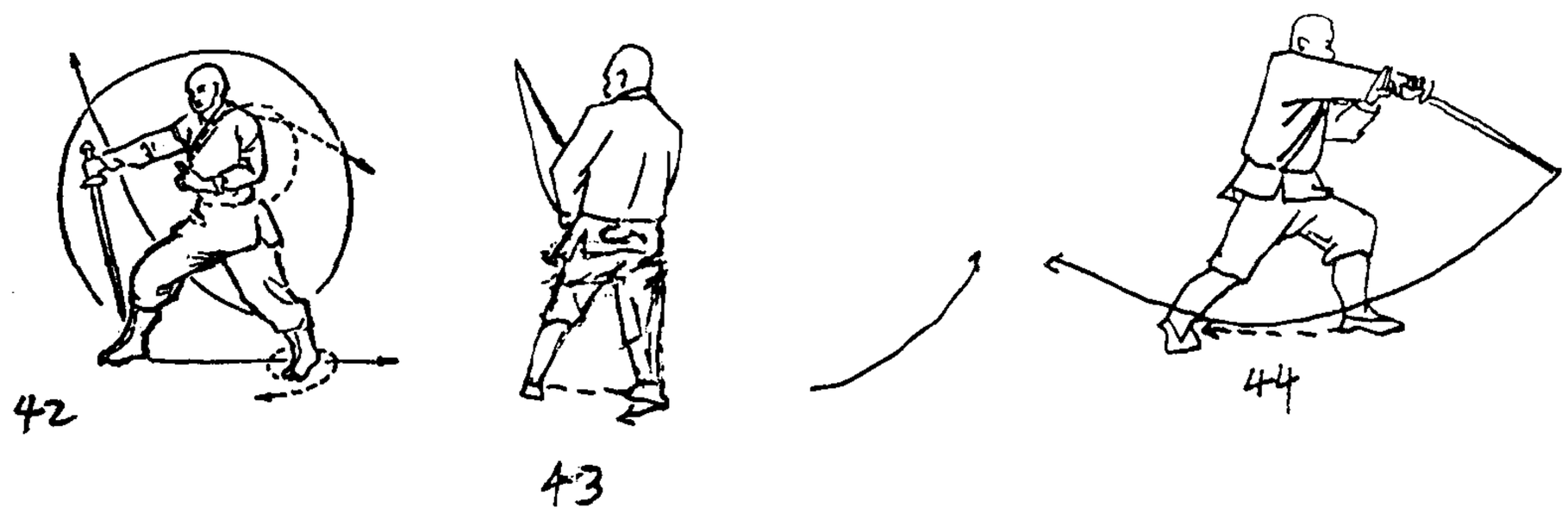
③緊接上動，左脚向前上一大步，屈膝半蹲，體向左轉，成左弓步。上步同時，右手握劍，臂外旋，使劍向前下立劈。左手劍指屈肘護胸前，指尖向右。目視劍尖(圖42)。



(14)陰手橫劍

①上動不停，體向右轉90度，面向北方。左脚尖内扣，成開步，右手握劍，將劍拉回停于腹前，劍尖向左上。左手劍指隨之向下扶在右手腕上。目視劍身(圖43)。

②上動不停，體繼續右轉90度，面向東方。左脚向前上一大步屈膝半蹲，使兩腿成左弓步，上步同早時，右手握劍，臂内旋，使劍向右上撩出，劍尖與腹同高，低于劍柄；左手劍指隨之而動，停于右小臂外側，指尖向前上，手心向右，目視劍尖(圖44)。

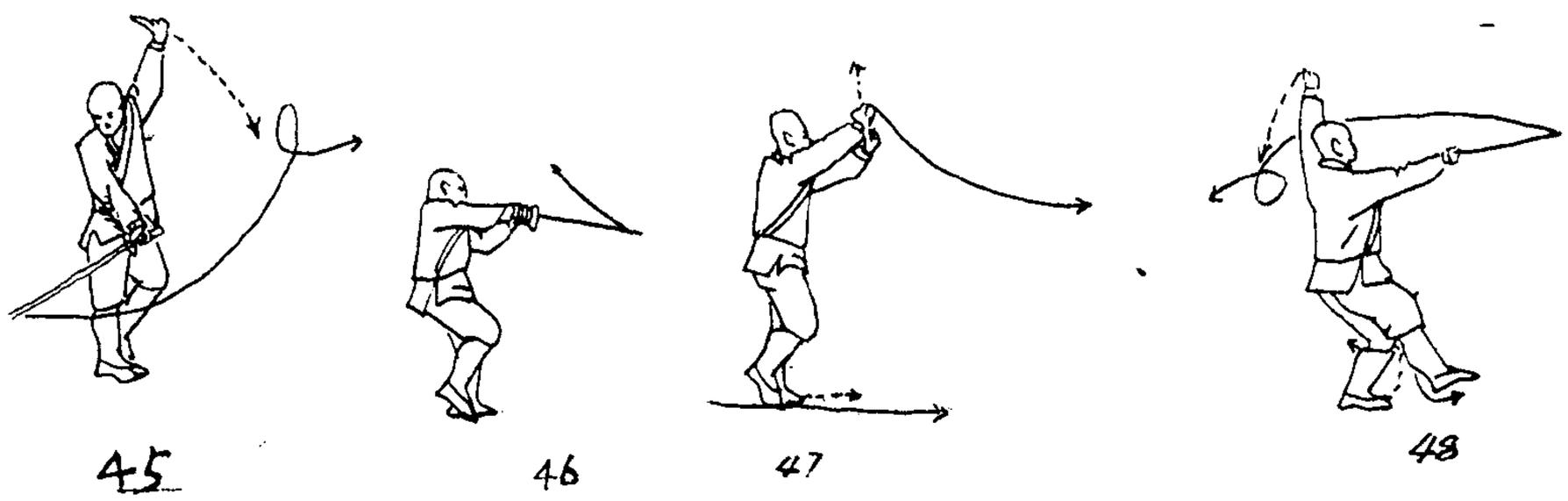


第二段

(15)轉掛橫劍

①上動不停，體向右轉90度。使兩腿成左丁步，右手握劍，臂外旋，使劍向右下抄起；左手劍指直臂上伸，指尖向右，手心向上。目隨劍行(圖45)。

②上動不停，體向左轉，面向東方。左脚向前上一大步；右脚隨之跟進，貼于左脚内側處，脚尖點地成右丁步。體轉同時，右手握劍，臂内旋，使劍由後向左摇動，再向右橫斬。劍尖與胸同高，低于劍柄；左手劍指變掌在右手後抓握劍柄，一齊向右用力。目視右前方(圖46)。



(16)陽手橫劍

①緊接上動，身體方向不變，右手握劍臂外旋，同左手一齊使劍向左上劃弧，再臂內旋使劍橫于頭前，劍尖向左。目隨劍行(圖47)。

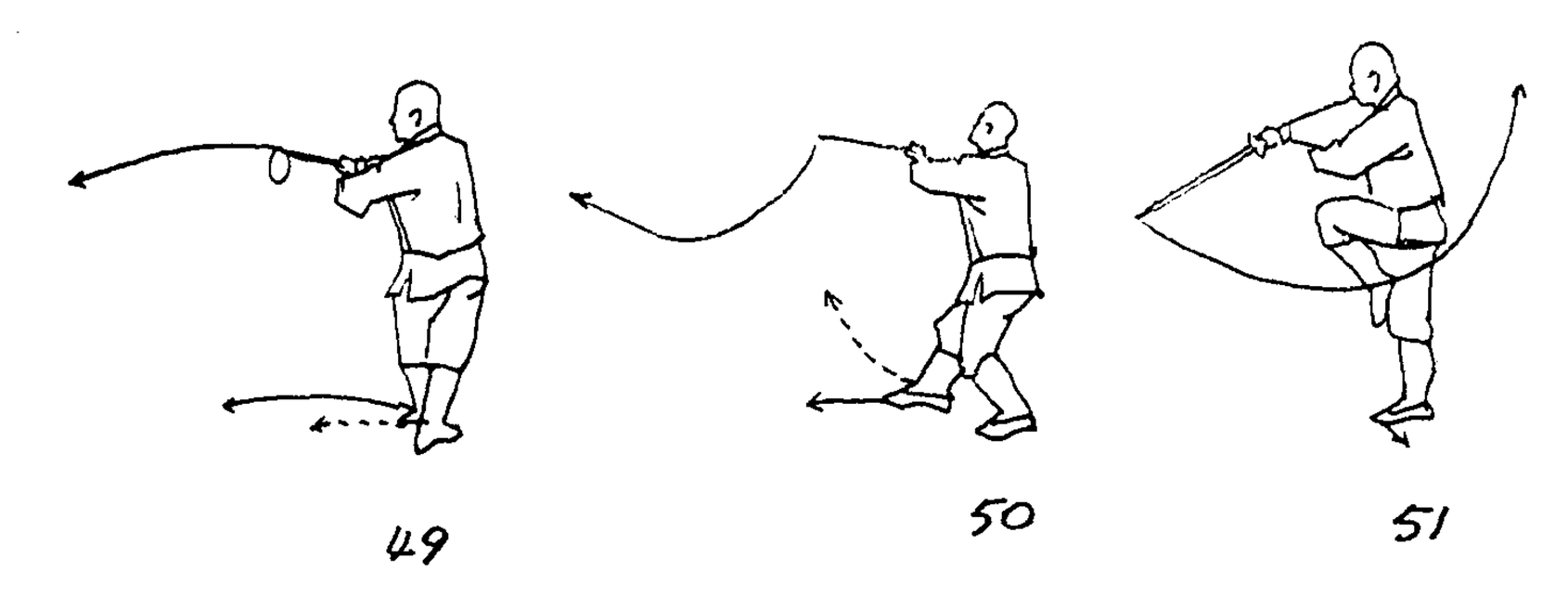
②上動不停，右脚向前上一大步，左脚隨之跟進，屈膝半蹲成右四六步。上步同時，左手握劍，臂外旋，使劍向左下平斬，劍尖與胸平，略低于劍柄；左手劍指直臂上舉，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖48)。

(17)捋肘橫劍

①上動不停。體向左轉，面向北方。左脚尖外展，向前上一大步，成左四六步。右手握劍臂內旋，使劍向左，再向右前平推；左手劍指隨之向下，扶在右腕上。目視劍刃(圖49)。

②上動不停，身體繼續左轉，右脚向前上一大步，左脚隨之跟進，屈膝半蹲成右四六步。右手握劍與左手劍指一齊，使劍逆時針搖動，再向右前平推，劍尖向左前與胸同高。目隨劍行(圖50)。

③緊接上動，身體方向不變，右脚向前上一步；左脚隨之提起，停在右膝旁，脚尖向下成左獨立步。提腿同時，右的握劍臂內旋，使劍向右反撩，劍尖與腹平，低于劍柄；左手劍指，從右腕上後捋，停于右小臂外側，指尖向上，手心向右。目視劍尖(圖51)。



49　50　51

(18)陽手橫劍

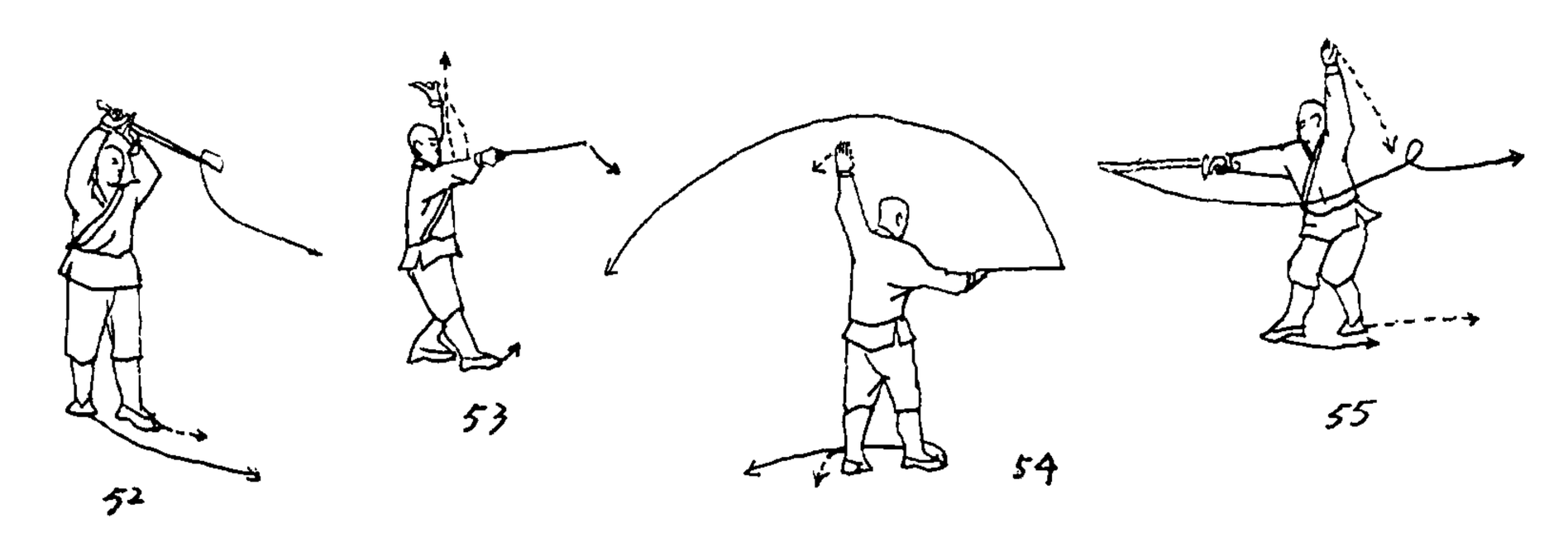
①上動不停，體向左轉。左脚落地向東南方上一步成左高虛步。右手握劍使劍向下，再臂內旋向左上劃弧，停于頭頂上方，劍尖向左；左手劍指隨之向上，扶在右腕上，指尖向右上，手心向前。目視前方(圖52)。

②上動不停，右脚向前上一大步，左脚隨之跟進，屈膝半蹲成右四六步。右手握劍臂外旋，使劍向左下平砍。劍尖向前與肩同高；左手劍指屈肘上架，停于頭頂上方，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖53)。

(19)穿掌回身劍

①上動不停，體向左轉，面向東方。右脚向前墊半步，左脚隨之外展成右高虛步。體轉同時，右手握劍不變；左手劍指變掌向前下劃弧，再從左肩處向上穿出，指尖向上，掌心向左。眼隨掌行，然後順劍尖方向前視(圖54)。

②緊接上動，體向左轉180度，右脚向前墊半步，成右四六步。右掌隨體轉變



52　53　54　55

成劍指，指尖向右，手心向上；右手握劍，臂內旋，使劍經頭上向前下劈。肩尖向前，與胸同高。目隨劍行(圖55)。

③緊接上動，體向左轉，左脚向前上一步，面向東北方。右脚隨之跟進，成左四六步。右手握劍，臂外旋，使劍向左劃弧，再臂內旋向前平推。劍尖向左，小指一側劍刃向前；左手劍指隨身體轉動扶在劍柄上與右手一齊用力。目向前視(圖56)。

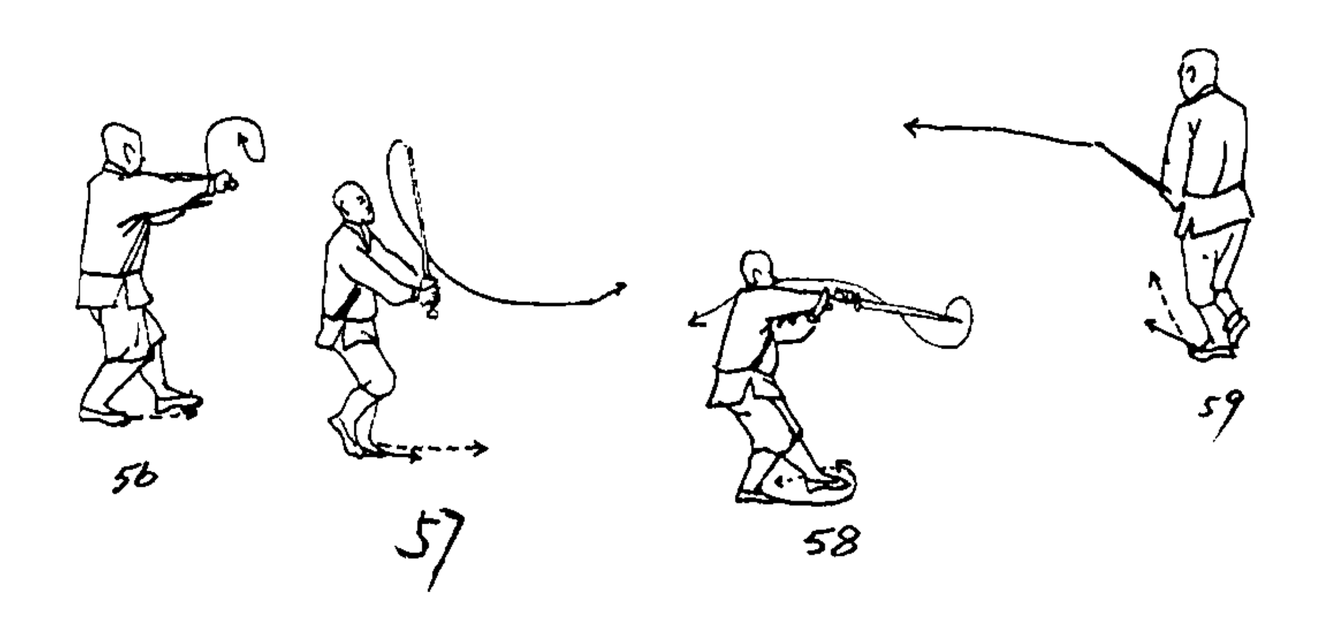
(20)陰手橫劍

①上動不停，體向左轉，右脚向前上半步，貼于左脚內側，成右丁步。右手握劍與左手劍指一齊使劍由左向上、向右順時針搖動，再向回反崩，劍尖向上，劍刃向前。目隨劍行(圖57)。

②上動不停，左脚向前上一大步，右脚隨之跟進，屈膝半蹲，成左四六步。上步同時，右手握劍，臂內旋，使劍經左下向右上撩，劍尖與胸同高，低于劍柄；左手劍指隨之而動，停于右小臂外側，指尖向上，手心向右。目視劍尖(圖58)。

(21)刺劍環走

①上動不停，體向左轉，左脚尖外展，右脚隨之轉動，貼于左脚內側成右丁步。體轉同時，右手握劍臂外旋，使劍由左向上向右順時針搖動，停于腹前，劍尖向前上；左手劍指隨之轉動，扶在右腕上，指尖向右前，手心向下。目視前方(圖59)。

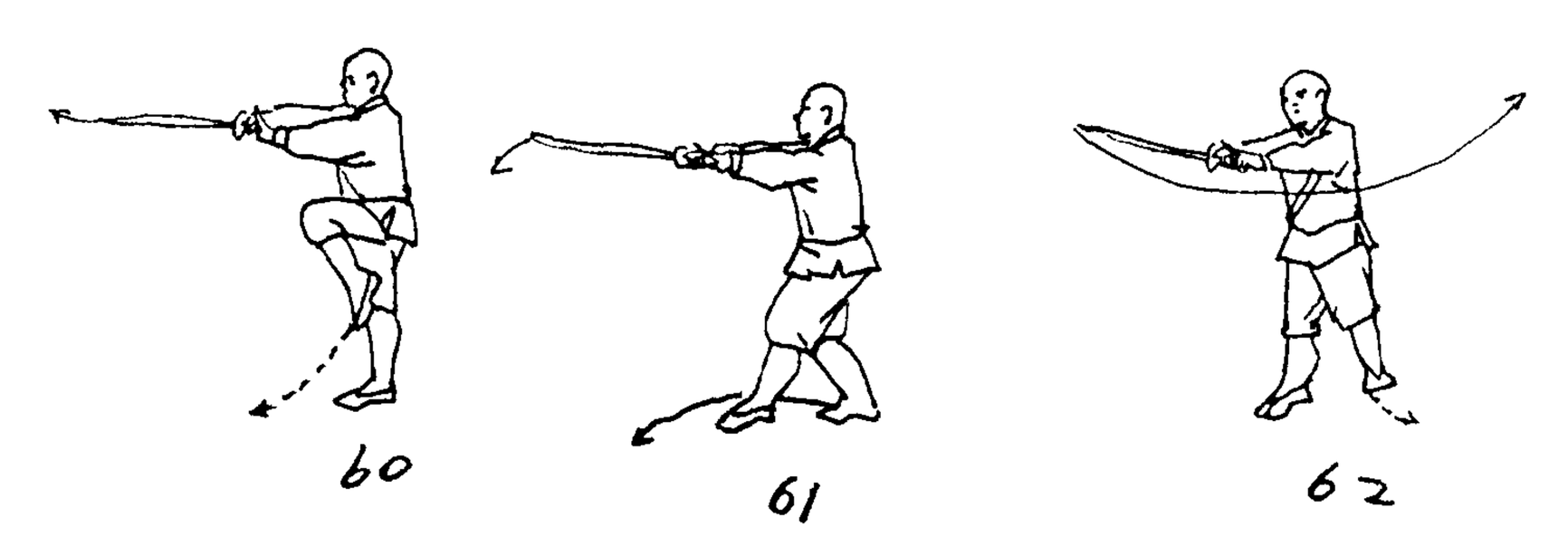


②上動不停，體向左轉，右脚向膠上一步，脚尖內扣；左脚提起，脚尖向下停于右膝旁。體轉同時，右手握劍與左手劍指一齊向前用力，使劍向前立劍直刺，力達劍尖。目視前方(圖60)。

③上動不停，左脚向左前方落步，脚尖外撇。上體姿勢不變(圖61)。

④右脚向左前方弧形上一步，脚尖稍内扣。上體隨着轉向西南方向(圖61)。

⑤右脚向左前方弧形上一步，脚尖稍内扣。上體隨着轉向西南方向(圖62)。

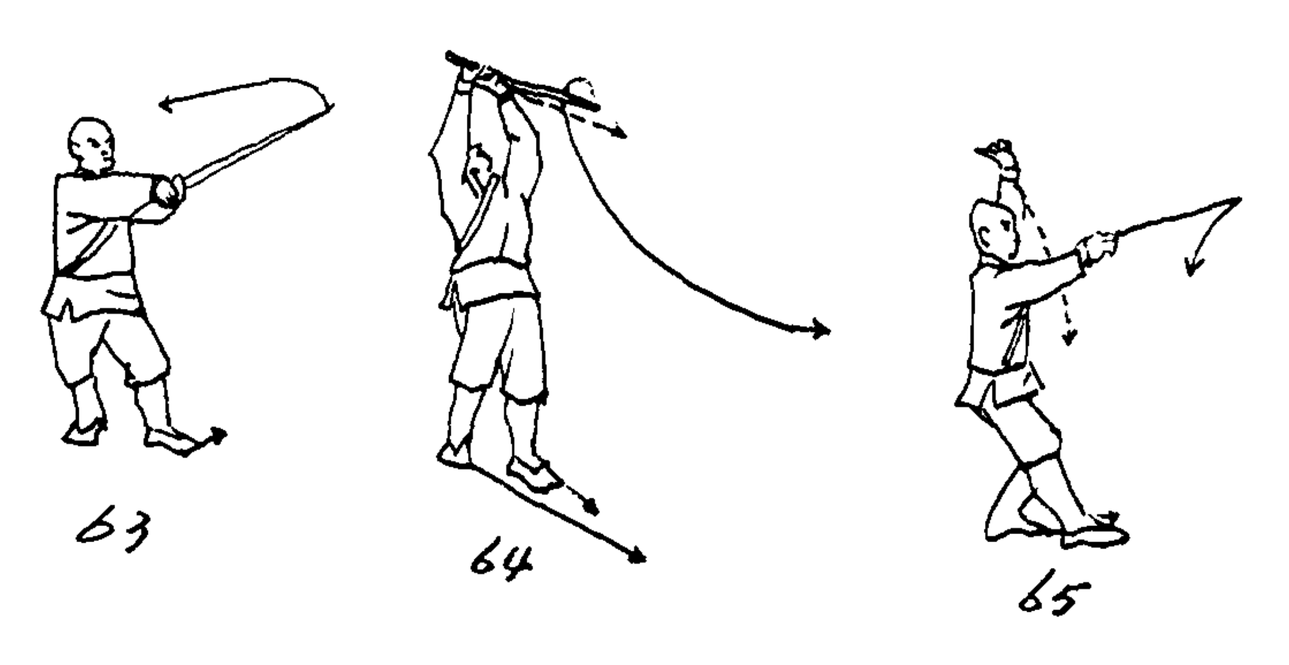


⑥左脚向左前方弧形上一步，脚尖外撇。上體隨之轉向東南方向(圖63)。

(22)雲頂橫劍

①當不動環走至面向東南方時，左脚尖外撇。同時，右手握劍臂内旋隨身體後仰，使劍向左、向上繞行，劍尖向左停于頭上方；左手劍指扶在右腕上，隨之而動。目隨劍行(圖64)。

②上動不停，右脚向前上一步，左脚隨之跟進，屈膝半蹲成右四六步。上步同時，右手握劍，臂外旋，使劍向左平斬；左手劍指屈肘上架，停于頭頂上方。指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖65)。



(23)陰手橫劍

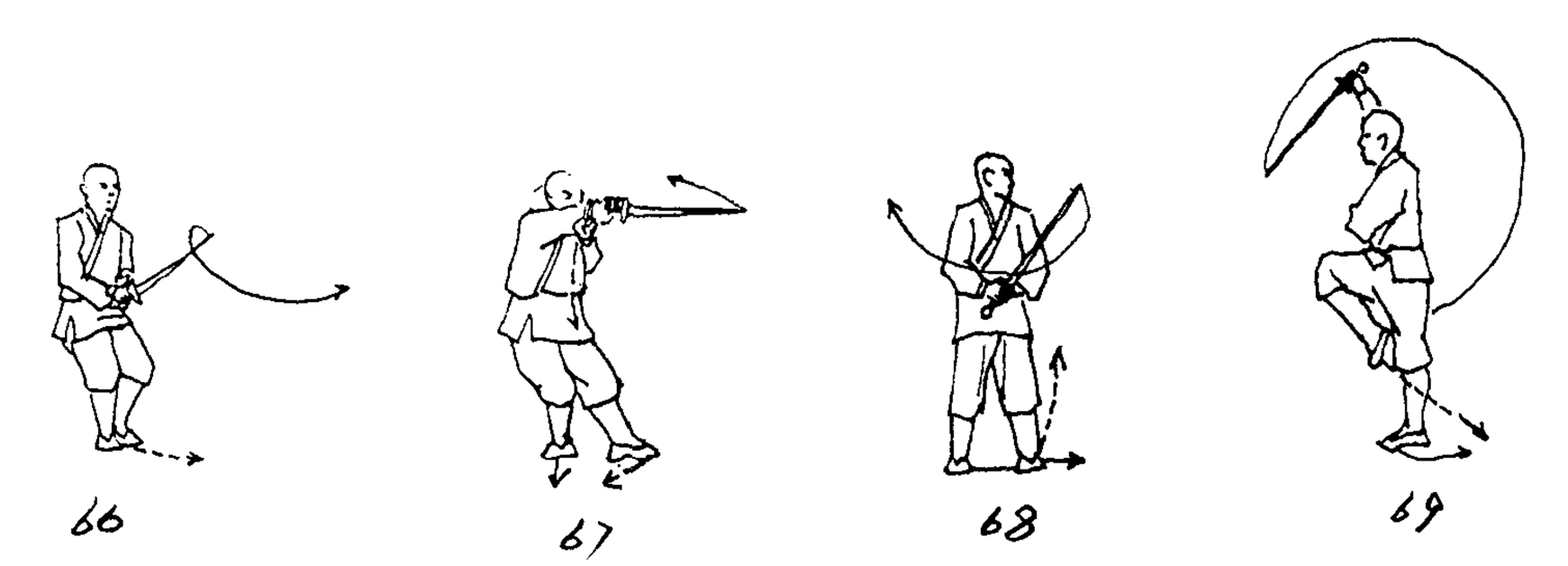
①上動不停，體向左轉，左脚向前上一步，停于右脚内側成左丁步。右手握

劍，臂內旋，使劍向左下搖動，劍尖向前上停于腹前；左劍指，隨之向下扶在右腕上。目隨劍行(圖66)。

②上動不停，左脚向前上半步，右脚不動屈膝半蹲成左四六步，上步同時，右手握劍臂內旋，使劍向右前反撩。劍尖與胸同高，略低于劍柄；左手劍指隨之停于右小臂外側。指尖向上，手心向右，目視劍尖(圖67)。

(24)退步提劍

①上動不停，體向右轉，面向南方，左脚尖內扣，兩膝相抱成扣步。右手握劍與左手劍指一齊，將劍下拉停于腹前，劍尖向左上。目視劍尖(圖68)。



②右脚向左脚後方插一步，體向右轉90度，右腿直立；左腿提膝，脚尖向下停于右膝旁，成右獨立步。同時，右手握劍直臂上提，使劍尖向前下斜橫于胸前；左手劍指隨之上移，停于右胸前，指尖向上，手心向右。目視劍刃(圖69)。

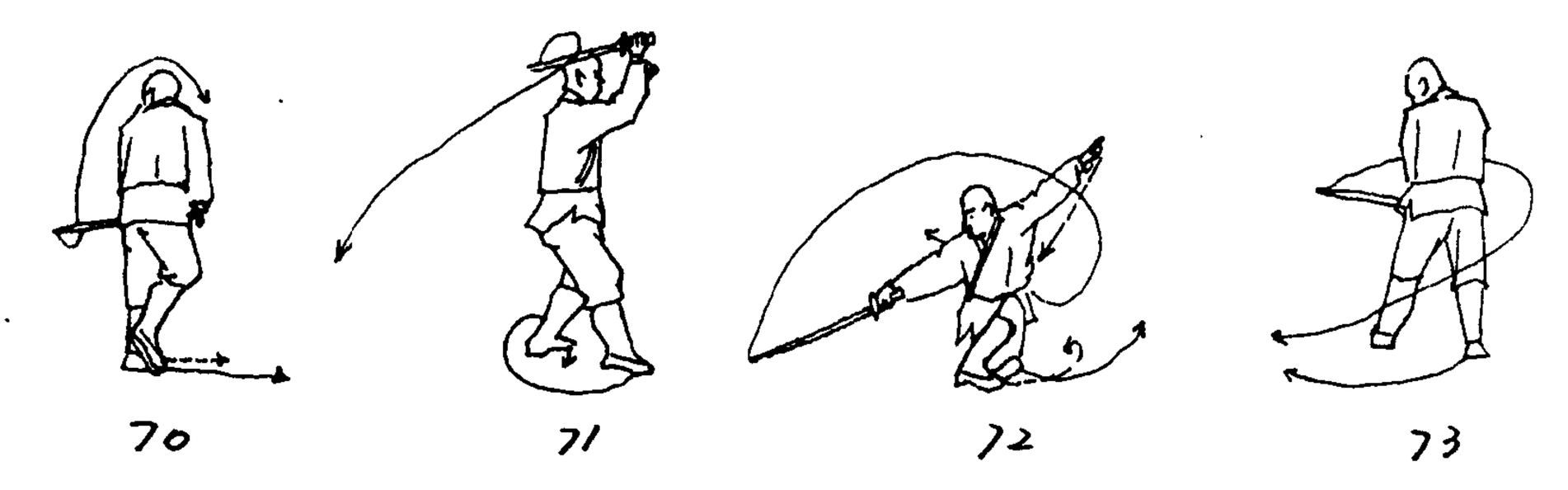
(25)勾勢盤劍

①上動不停，左脚向後落步，體向左轉180度，右脚隨之跟進，貼于左脚內側成右丁步。右手握劍隨體轉使劍向左下勾抄；左手劍指隨之向下，扶在右腕上。目隨劍行(圖70)。

②緊接上動，右脚向前上一步，左脚隨之跟進，屈膝半蹲成右四六步。上步同時，右手握劍臂內旋，使劍上繞至頭頂上，劍尖向左後，右手心向前上；左手劍指扶在右腕下，指尖向右，手心向前。目視前方(圖71)。

③上動不停，體向順轉90度。右脚向左脚後面插步，兩腿交叉千在攏下蹲成歇步，隨身體下蹲，右手握劍向右下立劈，劍尖略低于劍柄，與腹同高；左手劍指直臂後伸，指尖向左上，手心向內。目視劍尖(圖72)。

(26)退步撩劍



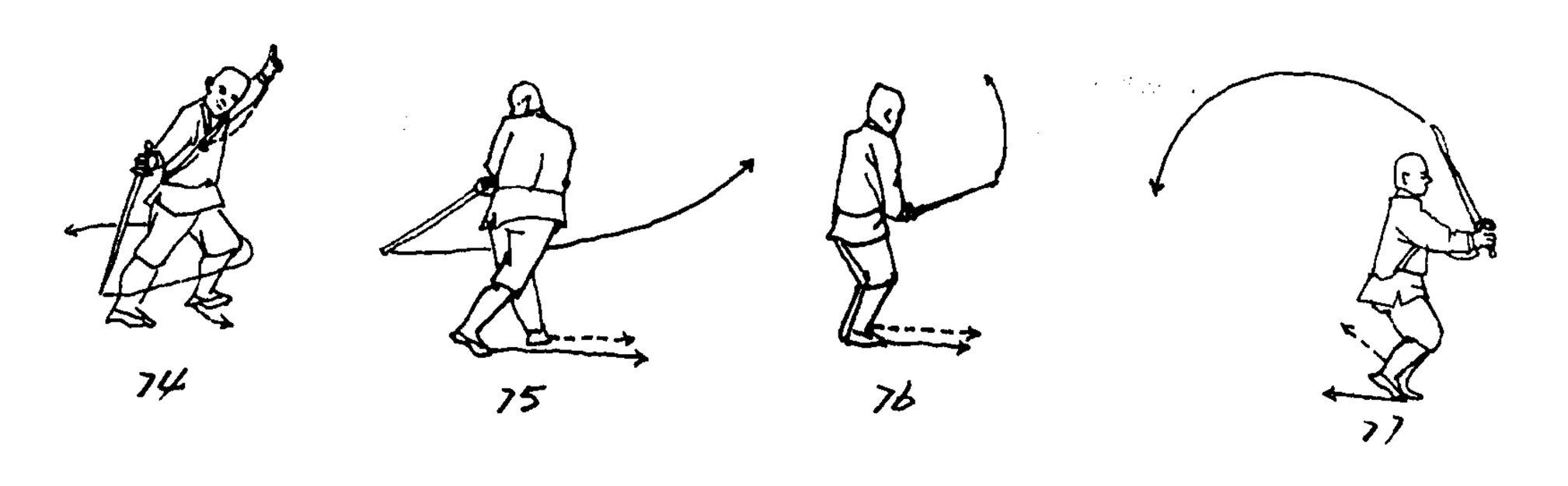
①上動不停，重心升起，左脚向左開一步，右脚向左脚的左側邁一步，體向左轉180度，成兩脚開立。隨體左轉，右手屈腕用拇指一側的劍刃，從右向上、向左下，再向左上直臂弧形勾起，左手劍指向下扶在右腕上，指尖向前，手心向下。目隨劍行(圖73)。

②緊接上動，體向右轉。右脚向左脚的左後方退一步，成左弓步。右手握劍，臂内旋，用小指一側的劍刃向右後下方反撩，劍尖向右下；左手劍指直臂後伸，指尖向後上，拇指一側在上。目視右下(圖74)。

③上動不停，體向左轉180度，成插步，體轉同時，右手握劍臂外旋，使劍向左後下方反撩。劍尖向左下，與膝同高，低于劍柄；左手劍指向下停于右胸前，指尖向上，手心向右。目視左下(圖75)。

(27)回身劈劍

①上動不停，體向右轉，右脚向前上一步；左脚隨之跟時，停于右脚内側成左



并步。右手握劍臂内旋，使劍向前上劃弧，停于腹前；左手劍指隨之而動，扶在右手腕上。指尖向順，手心向下。目視前方(圖76)。

②上動不停，左脚向前上一步；右脚隨之跟進，脚尖點地貼于左脚内側，成右丁步。上步同時，左手劍指變掌在右手後抓握劍柄，成雙手握劍，墜肘坐腕，使劍向回反崩，劍尖向後上，停于體前。目視劍刃(圖77)。

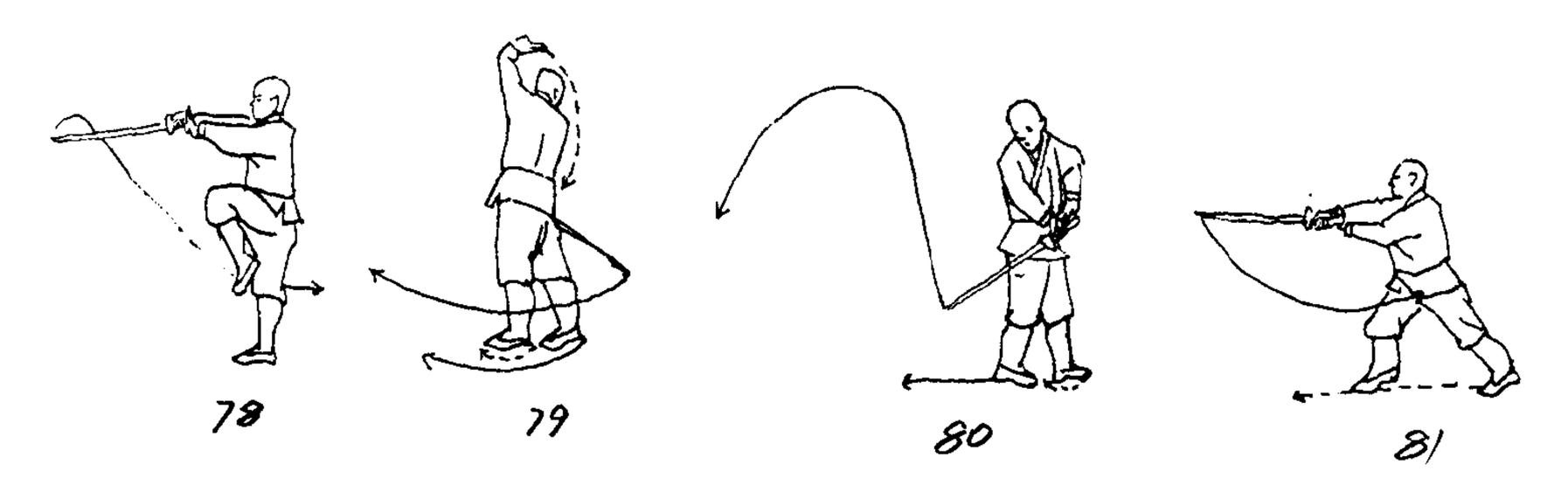
③緊接上動，體向右轉180度，面向西方。右脚向前墊半步；左腿提膝，脚尖向下停于右膝旁，成左獨立步。提腿同時，右手握劍與左手劍指一齊，使劍向前下立劈，劍尖與胸同高，低于劍柄；左手變劍指扶在右手腕上。目視劍尖(圖78)。

(28)倒掛劈劍

①上動不停，左脚下落向前上一步，右脚跟提起。右手握劍臂外旋使劍向右後下勾抄；左手劍指屈肘上架，停于頭左上方，指尖向右，手心向上。目隨劍行(圖79)。

②上動不停，右脚向左脚的的左後方插一步，體向右轉。插步轉體的同時，右手握劍向右後下勾抄；左手劍指隨之向下，扶在右腕上，指尖向右下，手心向左下，目視劍尖(圖80)。

③緊接上動，體向右轉，右脚向前上一步，成右弓步。體轉上步的同時，右手握劍臂内旋向上舉劍，再使劍向前立劈，劍尖與肩同高；左手劍指隨之而動。停于右小臂外側。目視劍尖(圖81)。



(29)勾勢刺劍

①上動不停，左脚向前上一步，體向左轉成左蛇盤步。右手握劍與左手劍指一齊，使劍向左後勾抄。目隨劍行(圖82)。

②右脚向前上步，貼于左脚内側成右丁步。上步同時，右手握劍，直臂上舉，

使劍尖向前，停于頭頂上方；左手劍指前推，指尖向前上，手心向前下。目視劍指(圖83)。

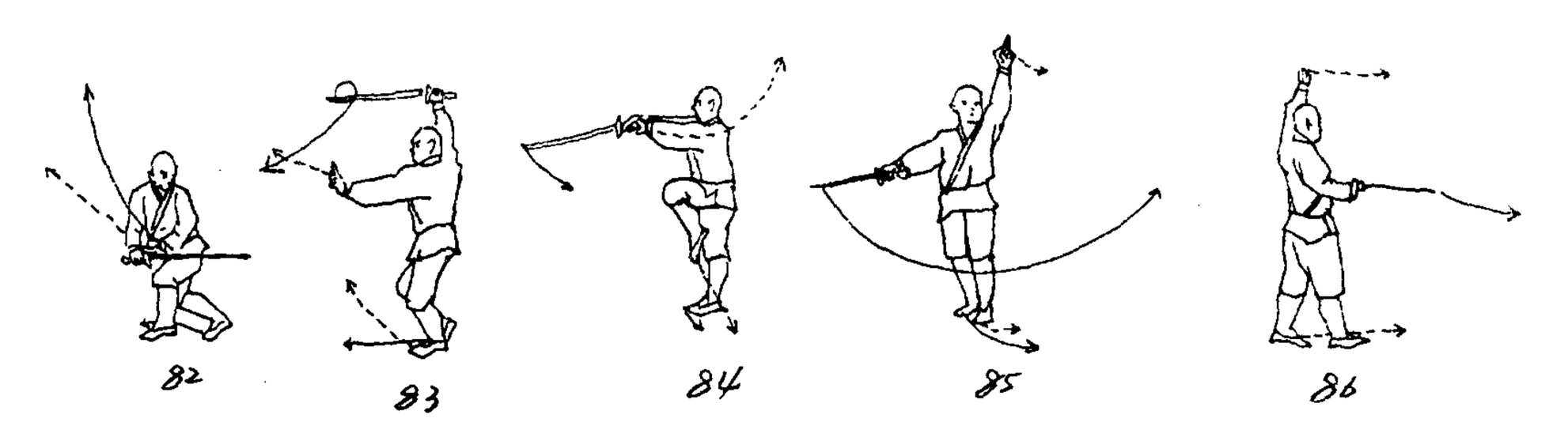
③上動不停，右脚向前上一大步，左腿提膝，脚尖向下停于右膝旁成左獨立步。右手握劍，臂外旋，使劍向右下摇動再立劍前崩，力達劍尖；左手劍指隨之而動，扶在右腕上一齊向前用力。目視劍尖(圖84)。

第三段

(30)平劍環走

①上動不停，體向左轉90度，面向南方。左脚向左前方落步，脚尖稍外撤。右手握劍不動；左手劍指向左上劃弧，指尖向上，手心向左。目視左前(圖85)。

②上動不停，右脚向左前方弧形上一步，脚尖裏扣。右手握劍臂外旋并微屈肘隨體轉動；左手劍指不動(圖86)。



③左脚向左前方弧形上一步，脚尖稍外撇。上體姿勢不變(圖87)。

(31)雲頂橫劍

①當上動環走面向東北時，體向左轉，左脚向前上一步，左脚尖外撇，成左虛步，與此同時，右手握劍，臂内旋，隨身體後仰，使劍向左下、右上，再向左摇動，斜停于頭頂前上方；左手劍指隨之動，扶在右腕上，指尖向右，手心向前上。目視劍身(圖88)。

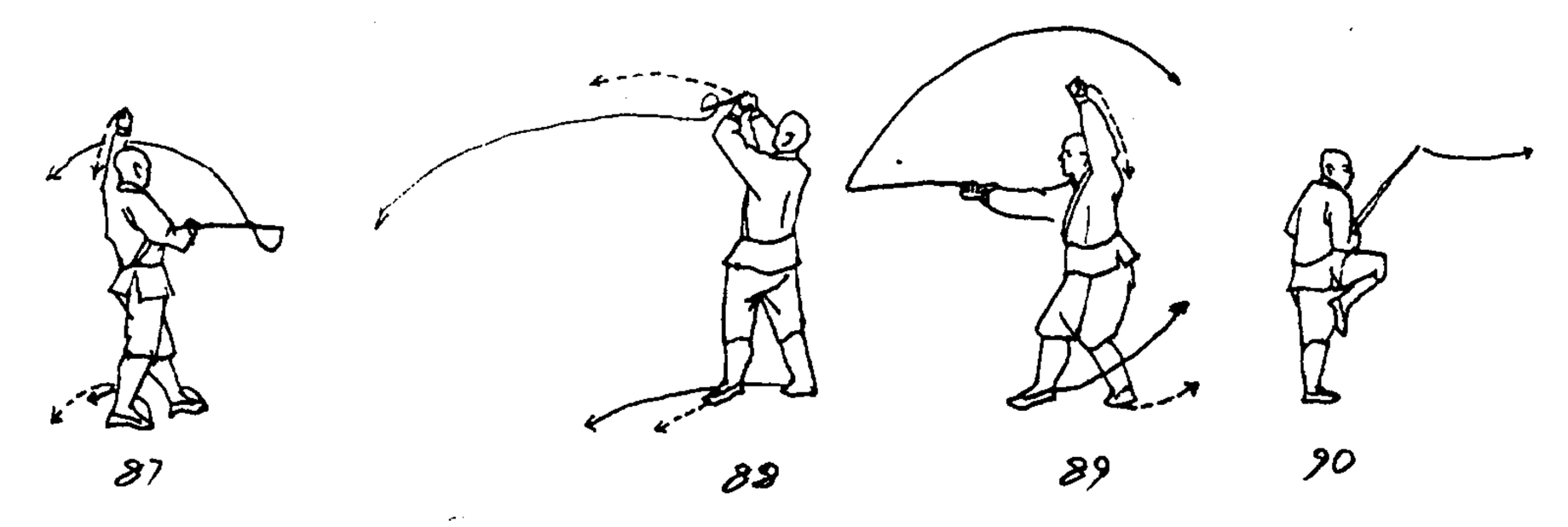
②上動不停，體向左轉。右脚向前上一步，左脚隨之跟進，屈膝半蹲成右四六步。右手握劍臂外旋，使劍向左平斬；左手劍指屈肘上架停于頭頂上方，指尖向

右，手心向上。目視劍尖(圖89)。

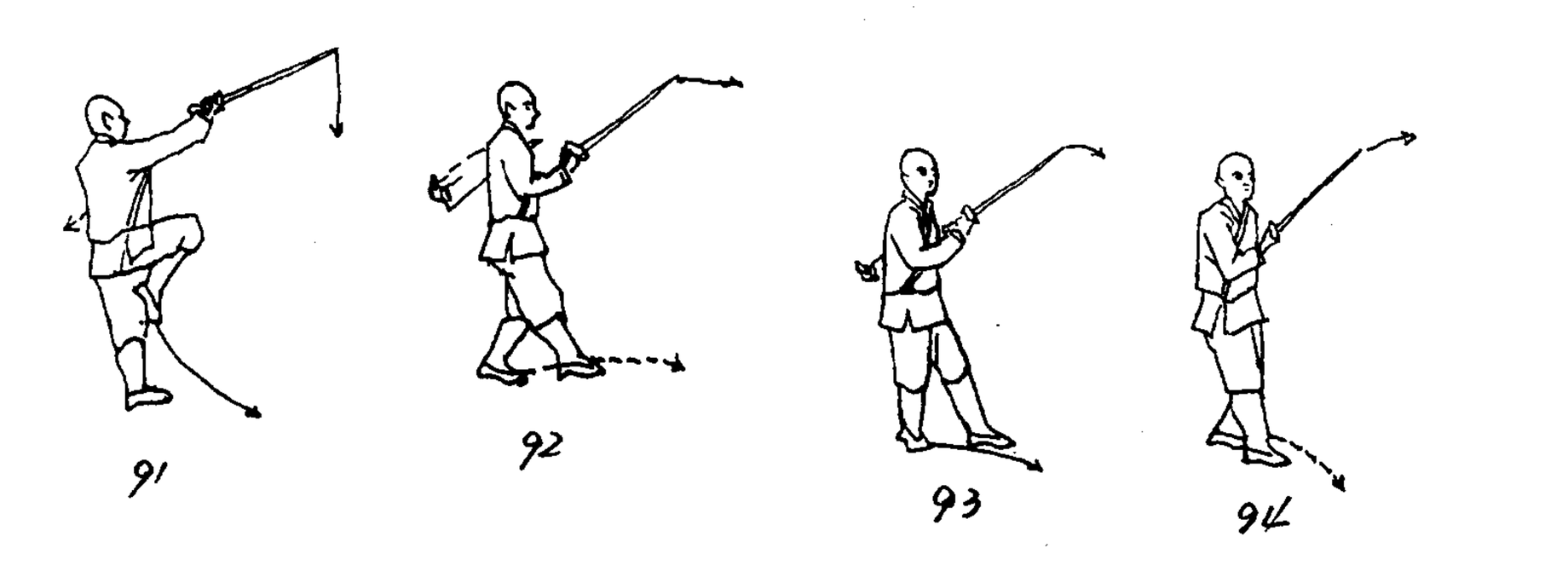
(32)抱劍環走

①上動不停，體向左轉，左脚向前上一步，右腿提膝，脚尖向下停于左膝内側成右獨立步。右手握劍，屈肘回拉，使劍停于胸前，劍尖向前上方；左手劍指隨之向下，扶在右腕上。目視劍刃(圖90)。

②上動不停，右獨立步不變。右手握劍直臂上穿，手心向上；左手劍指停于胸前，指尖向上，手心向右。目視劍尖(圖91)。



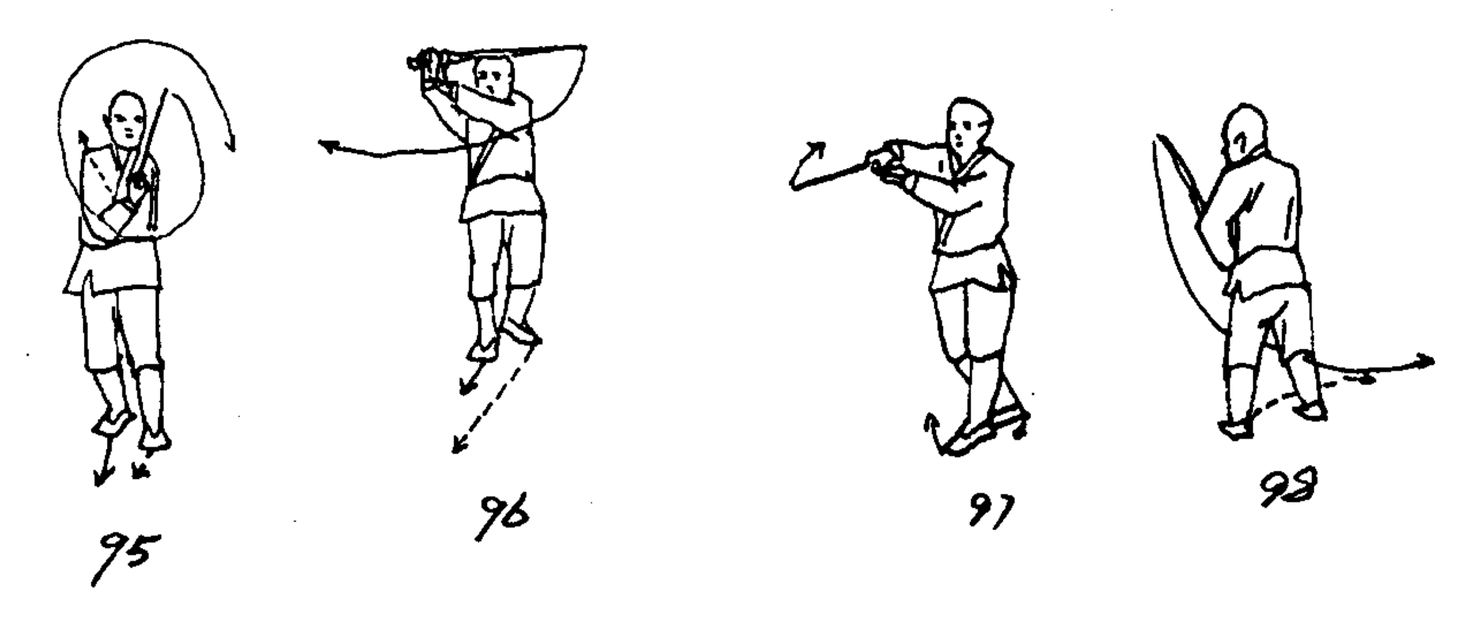
③緊接上動，右手握劍屈肘下拉，停于胸前；左手劍指直臂後擺成勾手，勾尖向上。與此同時，右脚向右前落步，脚尖外撇，成拖步，目視劍尖(圖92)。



④左脚向前方弧形上一步，脚尖稍裏扣。上體姿勢不變(圖93)。

⑤右脚向右前方弧形上一步，脚尖稍外撇。上體姿勢不變(圖94)。

⑥左脚向右前方弧形上一步，脚尖稍裏扣。上體姿勢不變(圖95)。



(33)陰手橫劍

①當環走至面向西南方時，右脚向前上一步，左脚隨之跟進，屈膝半蹲成右四六步。右手握劍臂内旋，向左下、右上劃弧，使劍停于頭前，劍尖向左，略低于劍柄；左手劍指隨之而動，扶在右腕上，指尖向右上，手心向前下。目隨劍行(圖96)。

②上動不停，左脚向前上一步，右脚隨之跟進，屈膝半蹲成左四六步。上步同時，右手握劍臂内旋，使劍向右平斬；左手劍指隨之而動，停于右小臂外側，指尖向上，手心向右，目視劍尖(圖97)。

(34)陽手橫劍

①上動不停，體向右轉，脚尖内扣，兩膝相抱成扣步。轉同時，右手握劍與左手劍指一齊將劍拉回，使劍尖向右上，斜停于胸前。目視劍尖(圖98)。

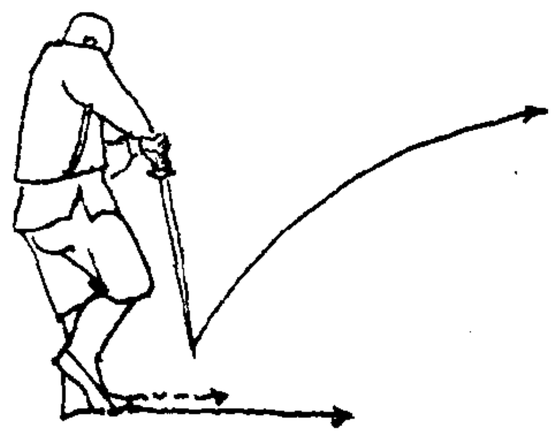
②上動不停，左脚向右脚的右前方上一步，右脚隨之跟進，貼于左脚内側成右丁步。上步則時，左手劍指變掌在右手後抓握劍柄成雙手握劍。右臂内旋，使劍向體前下截。目隨劍行(圖99)。

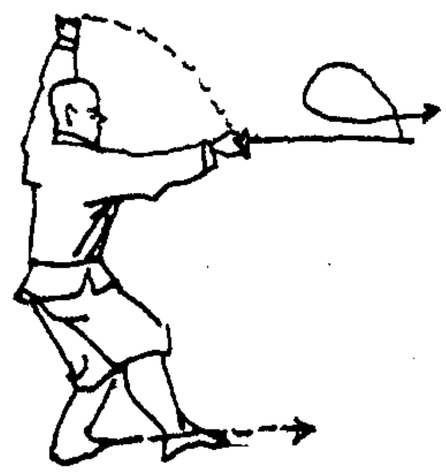
③上動不停，右脚向前上一步，左脚隨之跟進，屈膝半蹲成右四六步。右手握劍臂外旋，使劍向左橫斬，尖向前，劍身扁平；左手劍指屈肘上架，停于頭頂上，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖100)。

(35)捋肘提劍

①上動不停，左脚向前上一步。右手握劍，臂内旋，使劍向左劃弧後再向前平推，劍尖向左，停于體前；左手劍指隨之向下，扶在右腕上，指尖向前，手心向下。目視前方(圖101)。

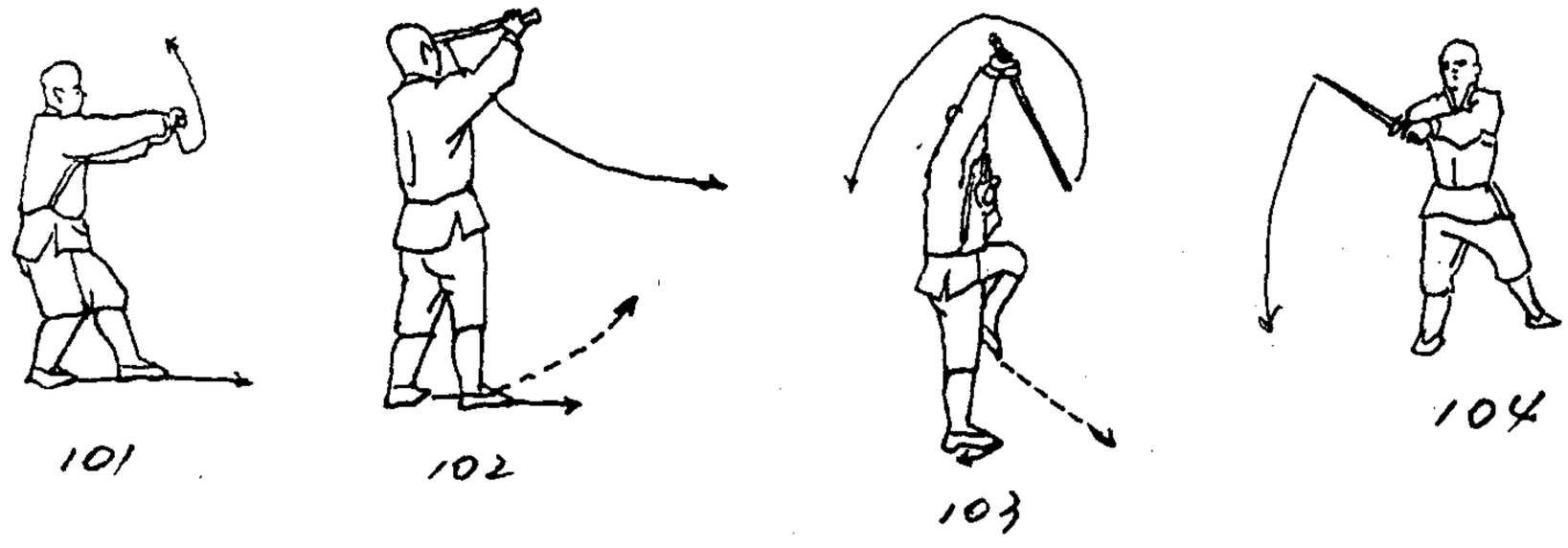
②上動不停，右脚向前上一步。右手握劍與左手劍指一齊，使劍向下、向右


99


100

上，再向左劃弧停于頭前，劍尖向左，劍刃向上。目視劍身(圖102)。

③緊接上動，右脚向前上一大步，左脚提起，脚尖向下停于右膝旁成左獨立步，右手握劍直臂上架，使劍尖向右下劃弧，斜停于體前；左手劍指向胸前捋回，指尖向上，手心向右。目視劍尖(圖103)。


101　102　103　104

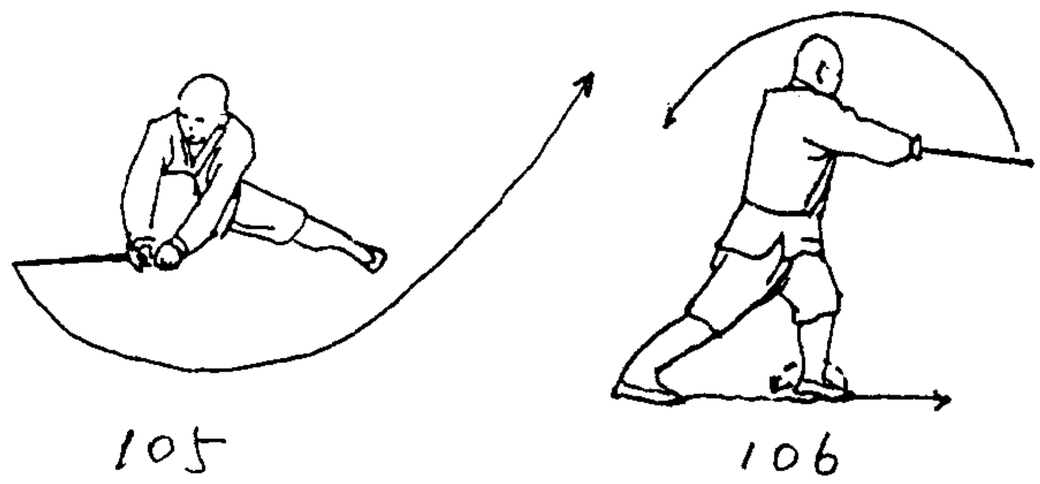
(36)燕抄水劍

①燕抄水左劍：上動不停，左脚向前下落步，體向右轉，面向西南方。右腿屈膝半蹲成右弓步。落步同時，雙手握劍，右臂外旋，使劍經頭頂上方向右前立劈，劍尖向前稍高于劍柄。目隨劍行(圖104)。

緊接上動，右腿屈膝下蹲，左腿貼近地面成左僕步。與此同時，體微向左轉，雙手握劍右臂外旋，使劍平放于右脚前，劍尖向右前方，劍身扁平。目隨劍行(圖105)。

上動不停，體向左轉，身體重心移至左腿，右腿挺膝伸直成左弓步。體轉同

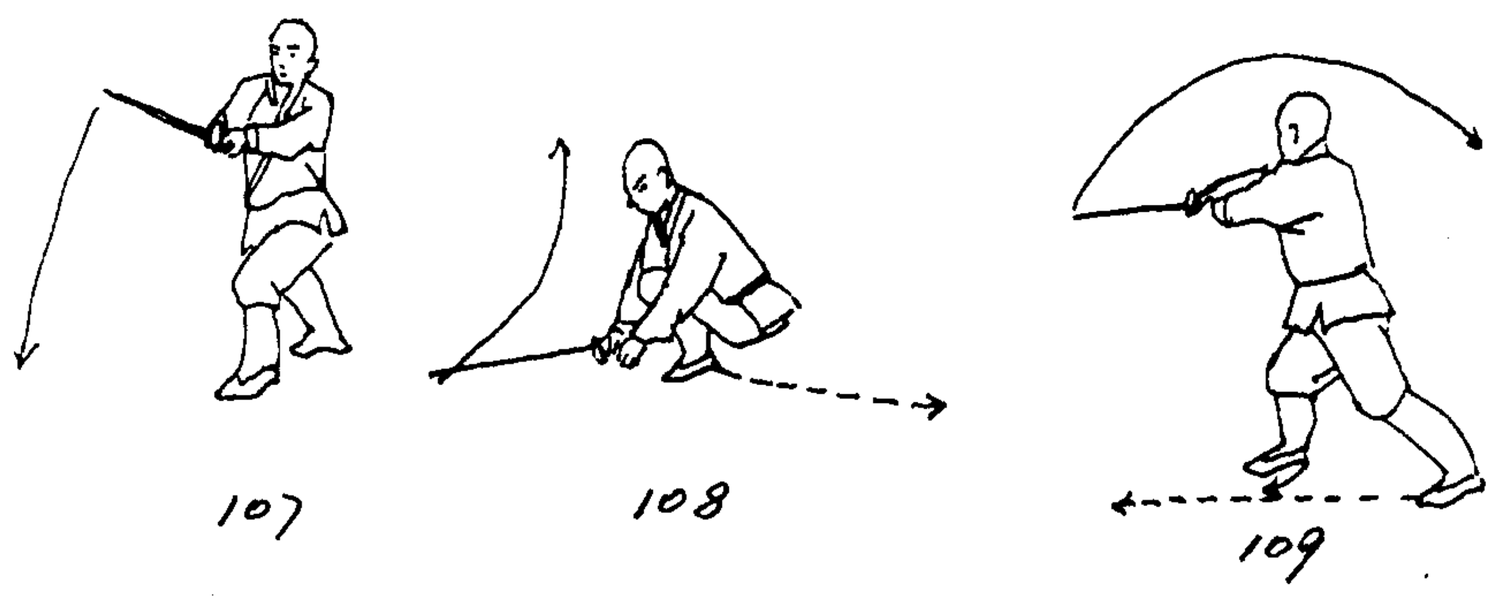
時，雙手握劍，使劍向左前平擺橫掃，劍尖向前停于體前。目隨劍行(圖106)。



②燕抄水右劍：上動不停，右脚向前上一步，體向左轉，左腿屈膝半蹲成左弓步。上步同時，雙手握劍，右臂內旋，使劍經頭頂上方向左前立劈。目隨劍行(圖107)。

緊接上動，左腿屈膝下蹲，右腿貼近地面，成右僕步，與此同時，體微向右轉，雙手握劍，臂內旋，使劍平放于左脚前。目視左下方(圖108)。

上動不停，體向右轉，身體重心移至右腿，左腿向後移步挺膝伸直成右弓步。體轉同時，雙手握劍，使劍向右前平擺橫掃，停于體前。目隨劍行(圖109)。

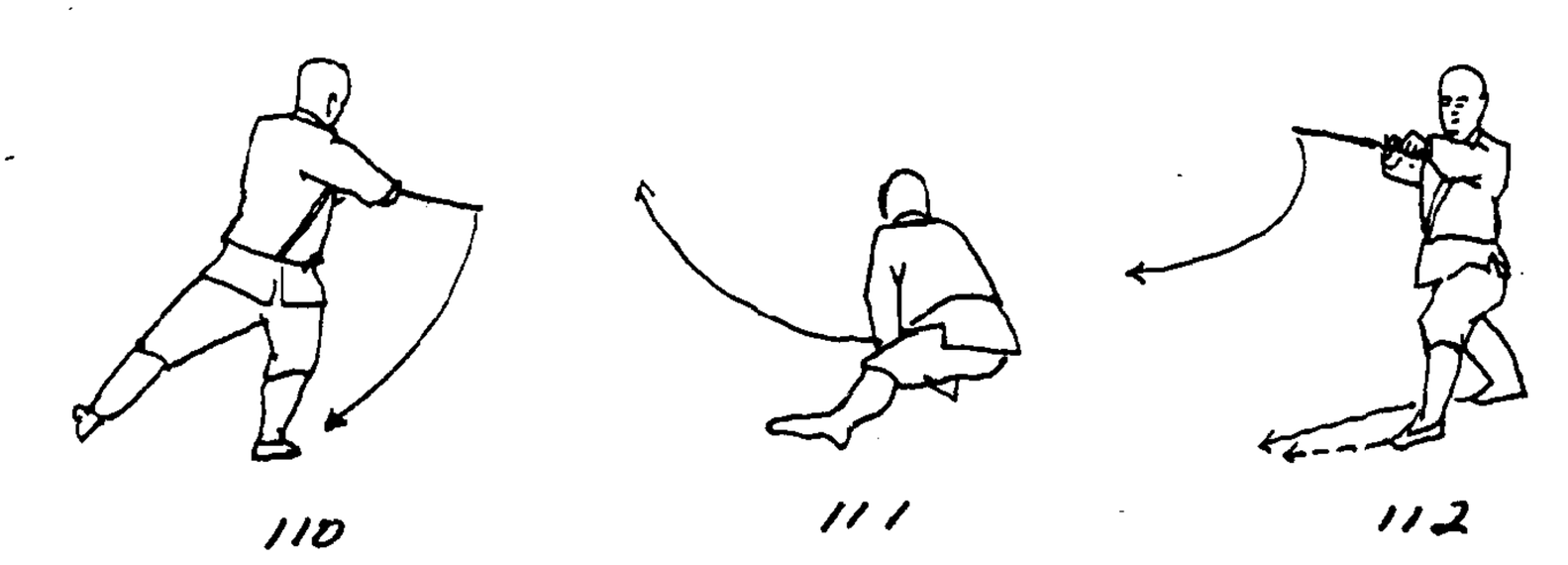


③燕抄水左劍：上動不停，左脚向西南方跨半步，體向右轉，右腿屈膝半蹲成右弓步。跨步轉體的同時，雙手握劍，右臂外旋，使劍向上劃弧，再向前立劈，劍尖向前，與胸同高。目視劍尖(圖110)。

緊接上動，右腿屈膝下蹲，左腿貼近地面成左僕步。雙手握劍，右臂外旋，使

劍平放于右脚前，劍尖向右前，劍身扁平。目隨劍行(圖111)。

上動不停，體向左轉，身體重心移至左腿，在腿挺膝伸直成左弓步。體轉同時，雙手握劍向左前平擺橫掃，停于體前。目視劍尖(圖112)。

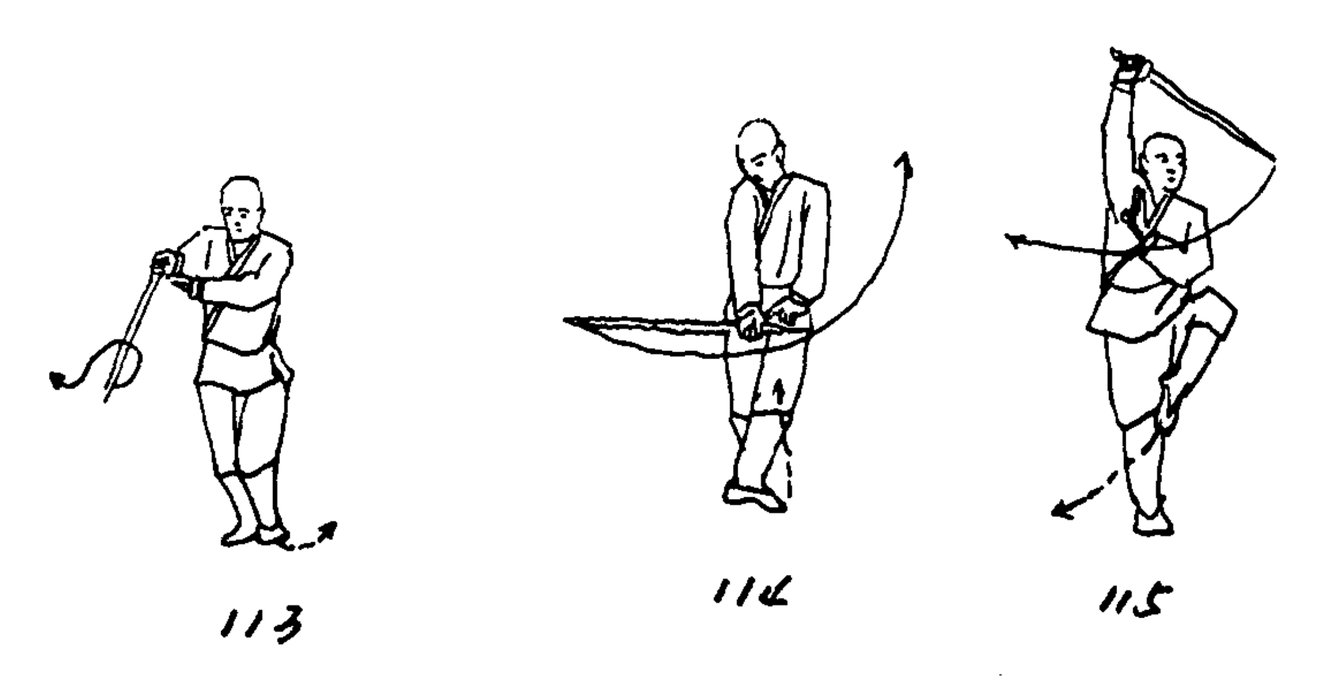


(37)撩轉提劍

①上動不停，面向西南方。右脚向前上一步，左脚隨之跟進，貼于右脚內側成左丁步。上步同時，右手握劍，臂內旋，使劍向左下劃弧，再向體前反撩，劍尖與腹同高，斜停于體前；左手劍指扶在右腕上，隨之轉動。目視劍尖(圖113)。

②上動不停，左脚尖外撤。右手握劍臂外旋，與左手劍指一齊使劍向左上劃弧，再向右下勾抄。目隨劍行(圖114)。

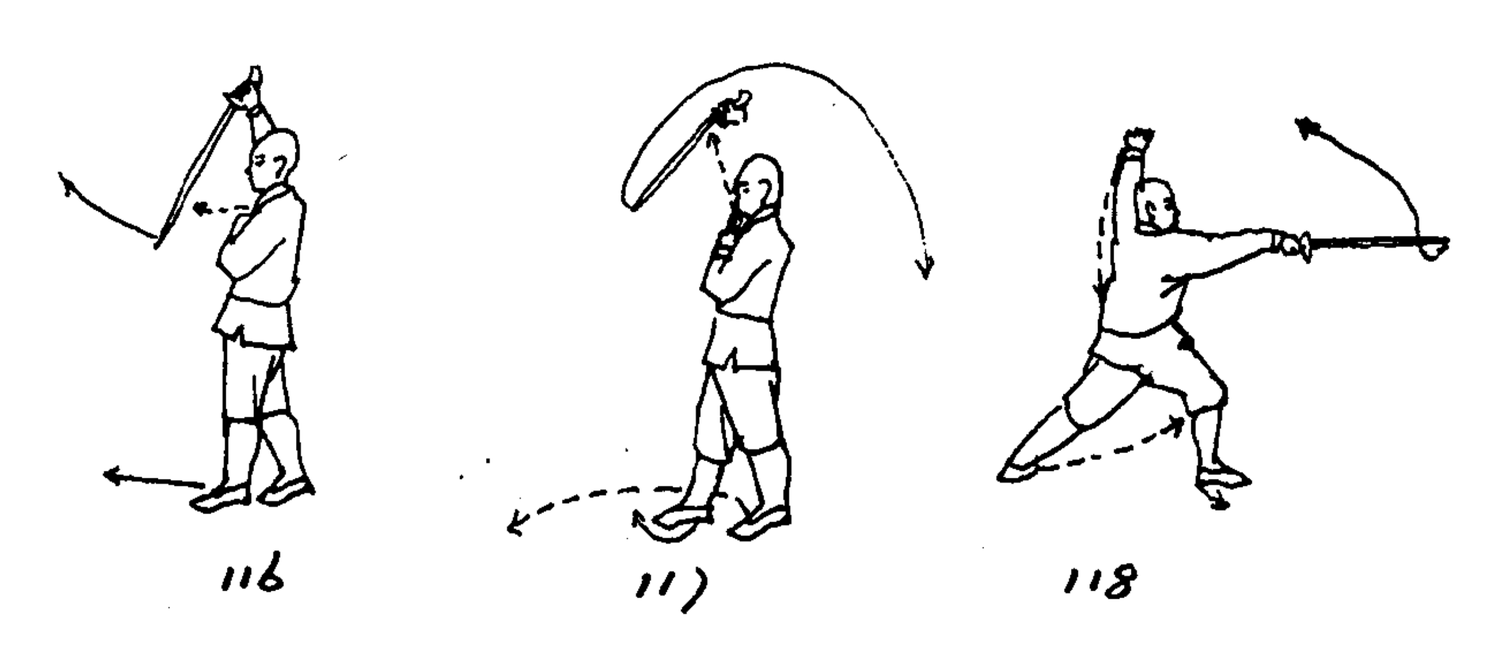
③上動不停，體向左轉，左腿提膝，脚尖向下停于右膝同側成左獨立步。同時，右手握劍，臂內旋直臂上舉，使劍尖向前下斜停于頭頂上方；左手劍指向上停于右胸前，指尖向上，手心向右。目視劍尖(圖115)。



(38)隨身轉劍

①上動不停，體向右轉，左脚向前下方落步。右手舉劍與左手劍指不動(圖116)。

②上動不停，右脚再向前上一步。右手舉劍與左手劍指不動(圖117)。

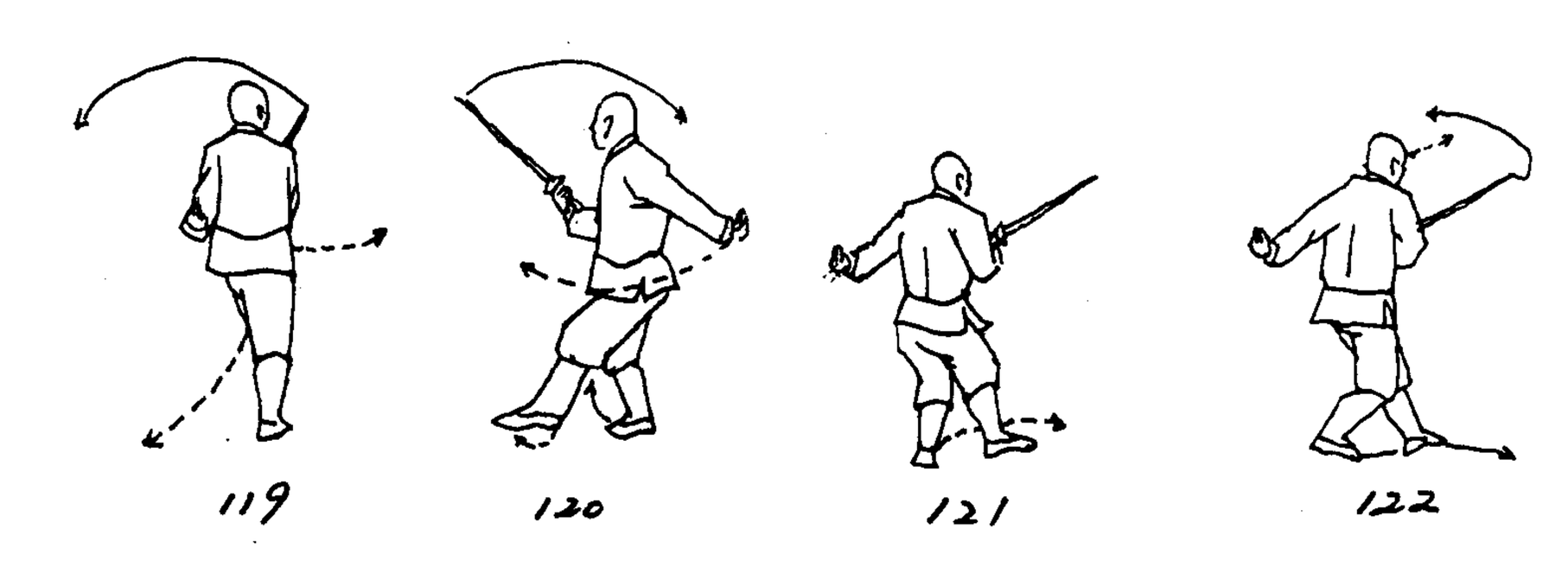


③緊接上動，體向左轉，面向東方。左脚向右脚後倒插一步成右弓步。體轉同時，右手握劍，使劍經頭頂上方向前立劈；左手劍指隨之架，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖118)。

(39)抱劍環走

①上動不停，體向左轉，左腿提膝，脚尖向下停于右膝內內側，成左獨立步。右手握劍，臂外旋回拉，使劍尖向前上，停于胸前；左手劍指直臂前伸，再向後擺成勾手，勾尖向上。目視劍尖(圖119)。

②左脚向左下落步，體向左轉，脚尖稍裏扣，成四六步，上體姿勢不變(圖120)。



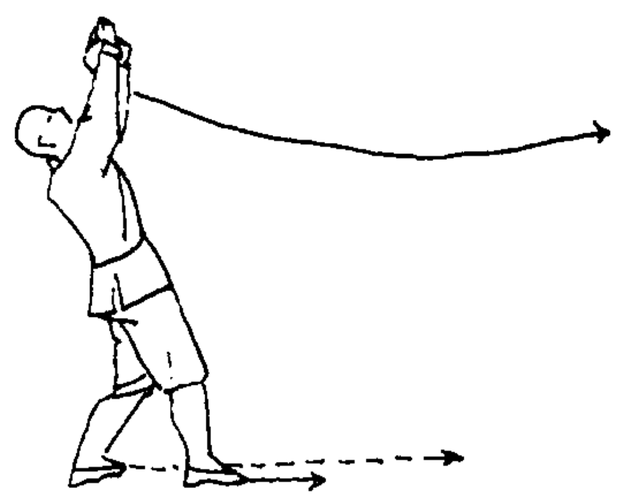
③體向右轉，右脚向右前弧形上一步，脚尖稍外撇。上體姿勢不變(圖121)。

④左脚向右脚前弧形上一步，脚尖稍裏扣。上體姿勢不變(圖122)。

(40)雲頂橫

①當環走至面向東北時，右脚向前上一步。右手握劍臂内旋，隨身體後仰使劍由右向左劃弧，劍尖向左，横停于頭前方；左手劍指向前上劃弧，扶在右腕上，指尖向上，手心向前。目視劍身(圖123)。

②上動不停，左脚向前上一大步，右脚隨之跟進，屈膝半蹲成左四六步。右手握劍臂内，與左手劍指一齊使劍向左下，再向右平斬，劍尖與胸同高，低于劍柄。目視劍尖(圖124)。



123

124

(41)陽手横劍

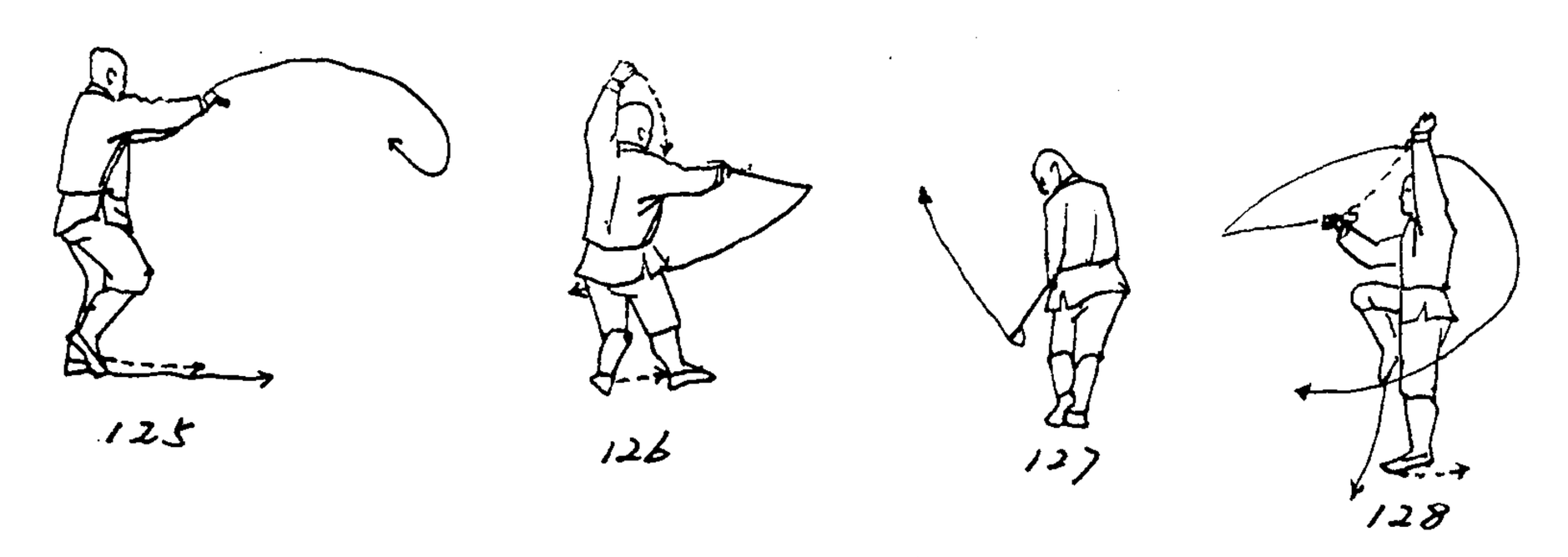
①上動不停，左脚向東北方上一步，屈膝半蹲，右脚隨之跟進，脚尖點地貼城左脚内側成右丁步。右手握劍與左手劍指一齊，使劍先向右上，再向左劃弧，劍尖向左，劍身平卧停于體前。目隨劍行(圖125)。

②緊接上動，右脚向前上一步，左脚隨之跟進，屈膝半蹲成右四六步。右手握劍，臂外旋，使劍向上向右劃弧，再向左平斬，劍尖向前，略低于劍柄；左手劍指向上劃弧，横架于頭頂上，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖126)。

(42)勾掛炮劍

①上動不停，體向左轉，左脚向右脚内側靠攏，脚尖點地成左丁步。體轉同時，右手握劍臂内旋，使劍向下、向左後勾起，勢如抄物；左手劍上指隨之而動，向下扶在右腕上，指尖向右，手心向下。目隨劍行(圖127)。

②上動不停，體向左轉，面向西方。重心移至左腿上，右腿提膝，脚尖向下停



于左膝內側成右獨立步。體轉同時，右手握劍，臂內旋，使劍向上立托停于胸前，劍尖向前，略低地劍柄；左手劍指向左上方直臂上伸，指尖向右，手心向上。目視劍刃(圖128)。

(43)進步劈劍

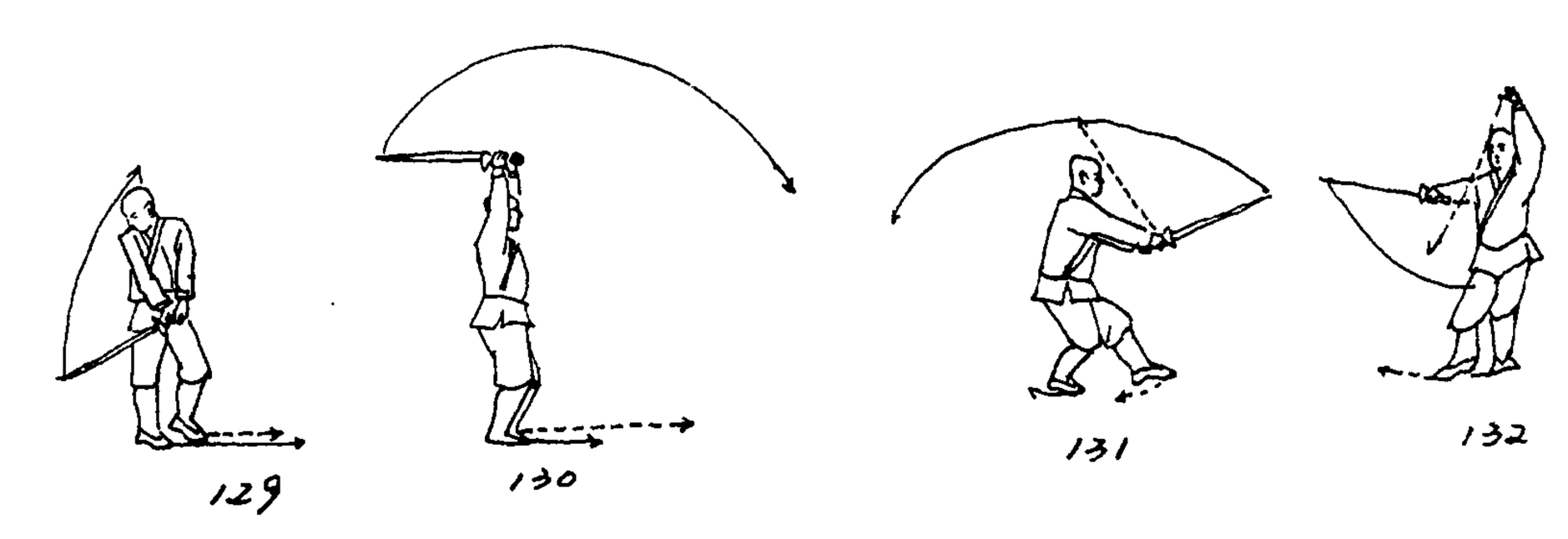
①上動不停，體向左轉90度，右脚向下落步。左劍指變掌于右手後握劍，使劍向左上劃弧，再向右後下方勾抄，目隨劍行(圖129)。

②緊接上動，右脚向前上一步，左脚隨之跟進，停于右脚內側成左并步。上步同時，雙手握劍直臂上舉，使劍尖向後停于頭頂上。目視前方(圖130)。

③上動不停，左脚向前上一大步，右脚隨之跟進，屈膝半蹲成左四六步。上步同時，雙手握劍，向前下方劈，劍尖向前，高于劍柄。目視劍尖(圖131)。

(44)轉身提劍

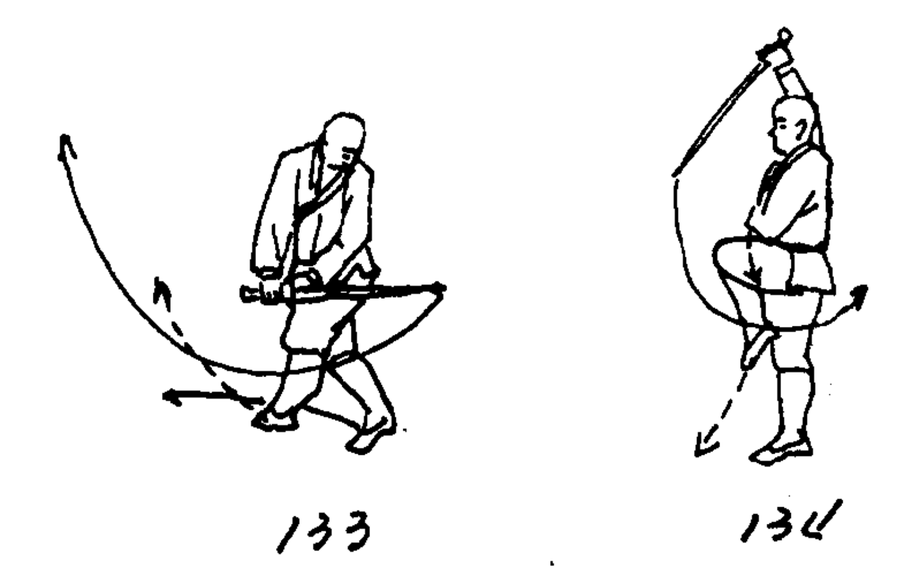
①上動不停，體向右轉面向西南方成右虛步。隨體轉動，右手握劍使劍經上



向右前立劈，劍尖向前，略高于劍柄；左手劍指隨之向上屈肘橫架于頭頂上方，指尖向右，手心向上。目隨劍行(圖132)。

②上動不停，左脚向前上一步，右脚跟提起成左蛇盤步。上步同時，右手握劍，向左手方勾抄；左手劍指向下扶在右腕上，指尖向右，手心向下。目視劍尖(圖133)。

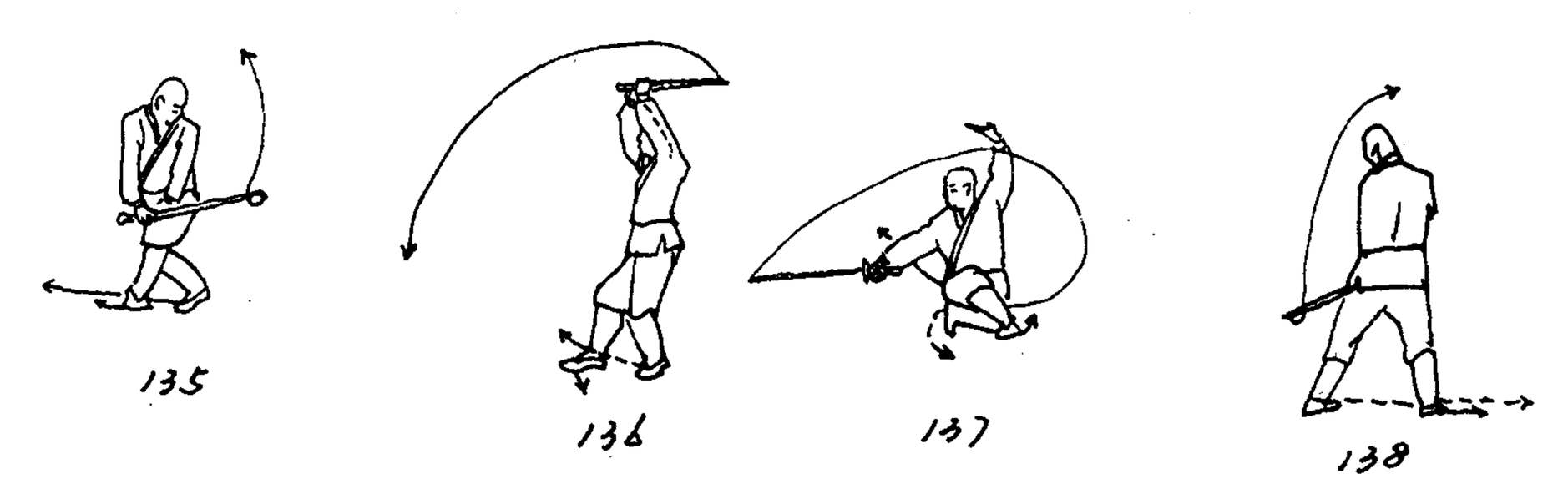
③緊接上動，右脚向前上一步，左腿提膝，脚尖向下停于右膝内側成左獨立步，右手握劍臂内旋上舉，使劍尖向前上一劃弧，停于胸前；左手劍指向上停于胸前，指尖向上，手心向右。目視劍刃(圖134)。



(45)勾勢盤劍

①上動不停，左脚脚尖外撇向前下方落步，右脚提起成左蛇盤步。上步同時，右手握劍與左手劍指一齊，使劍向左後勾抄。目隨劍行(圖135)。

②上動不停，右脚向前上一步，左脚隨之跟進，屈膝半蹲成右四六步。上步同



時，右手握劍與左手劍指一齊直臂上舉，使劍尖向後停于頭頂上方。目視前方(圖136)。

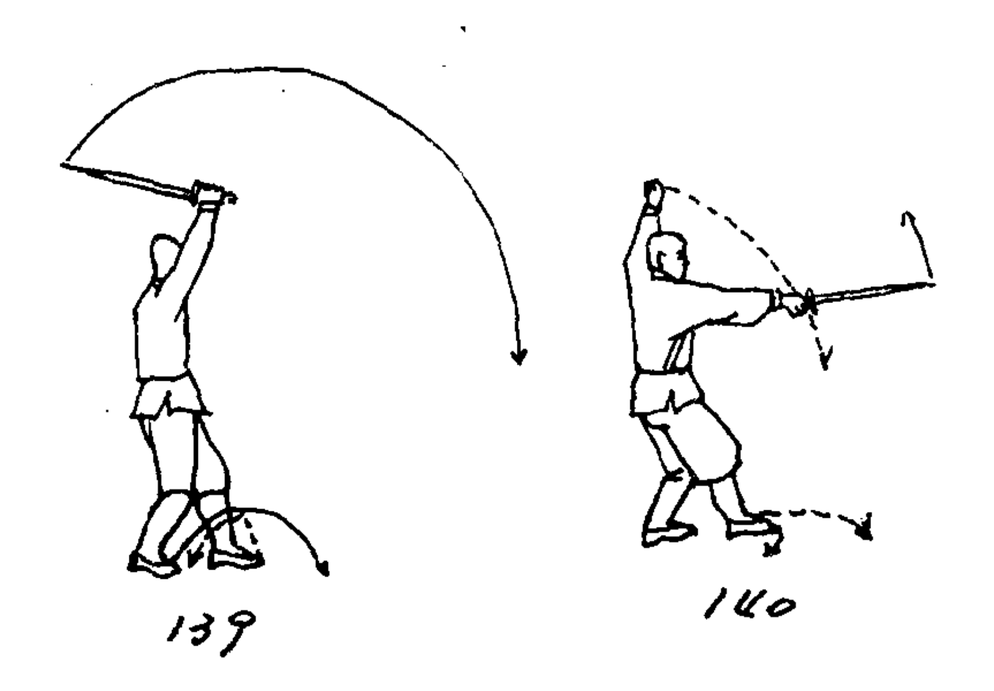
③緊接上動，體向左轉，左脚向右脚後面插一步，兩腿屈膝全蹲成右歇步。體轉同時，右手握劍向下立勢；左手劍指屈肘上架，指尖向右，手心向上。目視劍尖(圖137)。

(46)轉身劈劍

①上動不停，兩腿伸直起立，體向左轉180度，面向北方。右手握劍，臂内旋，隨轉體使劍向上劃弧，再向左下勾抄；左手劍指向下扶在右腕上，指尖向前，手心向下。目隨劍行(圖138)。

②上動不停，體向右轉90度，面向東方。左脚向前上一步，右脚隨之跟進，屈膝半蹲成左四六步。體轉同時，右手握劍與左手劍指一齊，直臂上舉，停于頭頂上，劍尖向後，略高于劍柄。目視前方(圖139)。

③緊接上動，兩脚同時蹬地，身體向上跳起，兩腿在空中交叉，落地後成右四六步。落步同時，右手握劍向前立劈；左手劍指停于頭頂上方，指尖向右。手心向上。目視劍尖(圖140)。



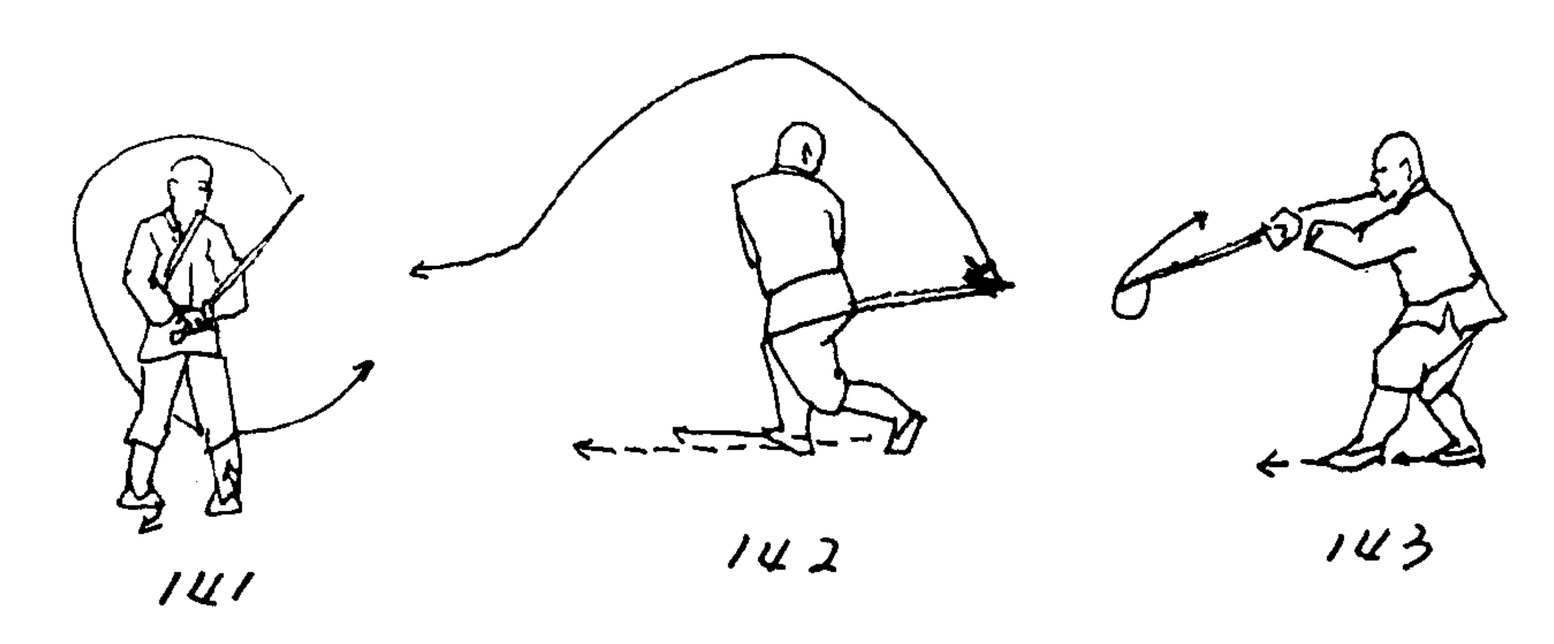
(47)掩肘翻身劍

①上動不停，左脚向前上一步，體向右轉90度，兩膝相抱成扣步。右手握劍，屈肘下拉，使劍尖向左上，斜停于體前；左手劍指下移，扶在右腕上。目視劍尖(圖141)。

②上動不停，體向右轉，兩腿交叉下蹲成右蛇盤步。左手劍指變掌在右手後與右手與雙手握劍，隨體右轉，右臂外旋使劍向右後下勾抄。目隨劍行(圖142)。

③上動不停，左脚向前上一步，右脚隨之跟進，屈膝半蹲成左四六步。上步同

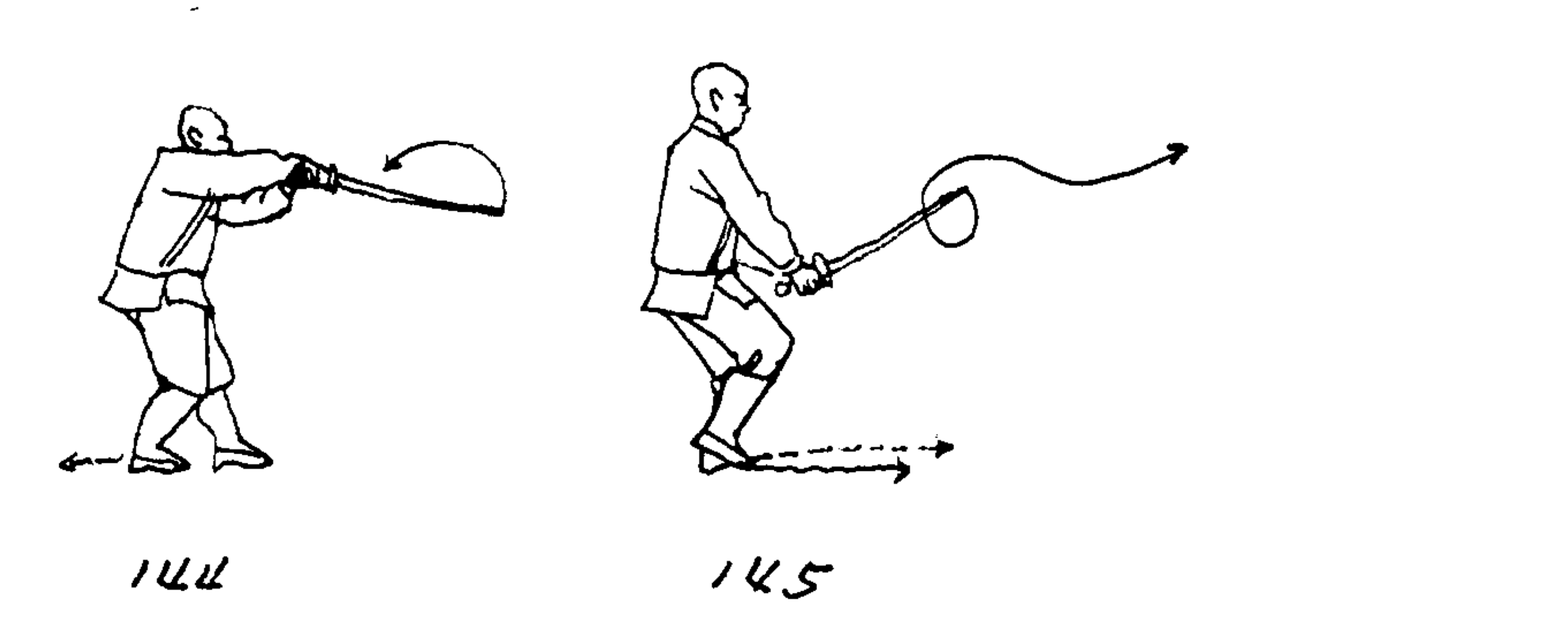
時，雙手握劍，右臂內旋，使劍向上劃弧，再向前下直刺，右手心向右。劍尖與腹同高，低于劍柄。目視劍尖(圖143)。



注：以上是雜勢劍單行動說明。第五、六段的動作與第一、二、三段的動作相同。惟方向相反，故略。練習時可以參閱第一、二、三段動作說明和附圖。

收勢

①當勢劍往返練到原來預備勢的位置時(見圖144)，左脚後退一步，右脚尖點地，貼于左脚內側成右丁步。退步同時，雙手握劍右臂外旋，屈肘將劍拉回停于腹前，劍尖向前上與胸同高。目視前方(圖145)。



②上動不停，右脚用力蹬地，左脚向前上一大步，右脚隨之跟進，靠在左脚旁邊，脚尖外展，兩腿微屈。上步同時，雙手握劍，使劍向右下、左上順時針搖動，再立劍向前崩出，劍尖向前與胸同高。目視劍尖(圖146)。

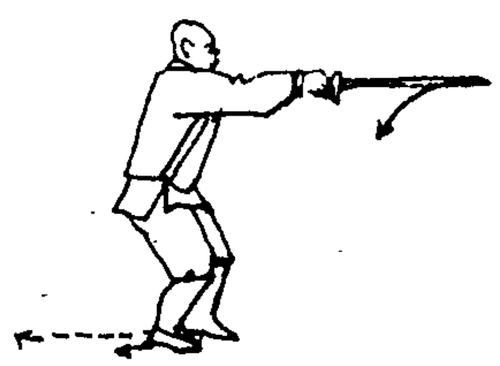
③身體方向不變，右脚向後撤半步，左脚隨之拉回一步，停于右脚後成右四

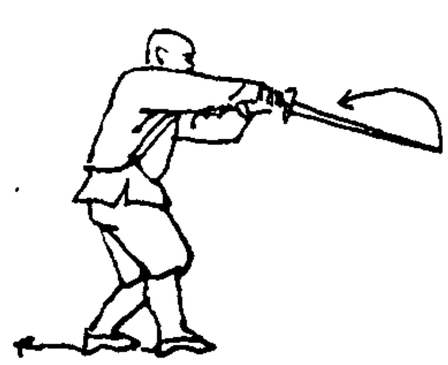
六步，雙手握劍，右臂內旋，使劍向右下反撩。劍尖與胸同高，低于劍柄。目隨劍行(圖147)。

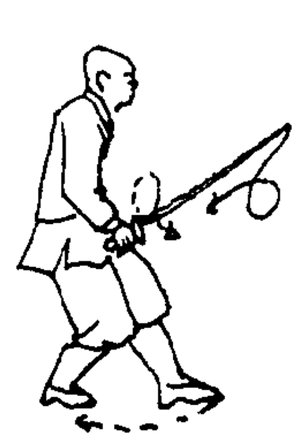
④上動不停，右脚向後撤一步成左四六步。雙手握劍右臂外旋，屈肘將劍拉回，立劍停于腹前，劍尖向前上，與胸同高。目視劍尖(圖148)。

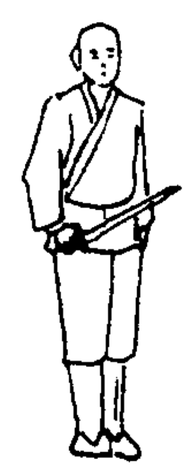
⑤緊接上動，體向右轉，面向南方，左脚收回與右脚靠攏。右手握劍與左手劍指分別向左右兩邊劃弧，繞至兩側，身體直立還原。眼平舌卷，氣沉丹田(圖149)。

(德玉傳授)


146


147


148


149

第三章　少林劍譜集錦

一、少林上盤八仙劍

歌訣:

八仙劍法實妙玄，强健筋骨養心田。出勢指路目有彩，提腿獨立氣要圓。
背劍問路把地下，接劍探路神要添。獨立反刺下東海，背後劈劍起雲烟。
大鵬展翅團團轉，摘星換月上天邊。二郎擔山變棚勢，高山定勢把敵覷。
奔星提筆壯元點，七星北鬥回頭翻。流星趕月如閃電，提腿撩衣把劍端。
巧女紉針平刺劍，鳳掃梅花起雲烟。左右插花朝南海，轉身背劍回嵩山。
此爲上盤八仙劍，印腦潛腑刻心間。夫者習藝能健身，不可輕授邪惡漢。

動作名稱　1.仙人指路2.金鷄獨立3.蘇秦背劍4.右手接劍5.獨立反刺6.回

馬劈劍7.大鵬展翅8.偷劍撩陰9.孫聖摘桃10.天狗吞月11.僕步劈劍12.二郎擔山13.枯樹盤根14.金鷄獨立15.回馬刺劍16.流星趕月17.大鵬展翼18.迎風平刺19.風掃殘花20.轉身交劍21.收勢

二　少林七星劍

歌訣:

七星寶劍放光瑩,燕子撩水顯奇能。太公釣魚多奧妙,霸王脫盔逞英雄。
青龍擺尾山河邊,黃鶯撲雀披面行。滾腸破肚人驚慌,餓虎蹬山抖威風。
童子送書往上闖,白蛇吐信出草叢。烏鴉撲蟬跟上去,鷂子翻身不放松。
反身走轉手中落,你挪我挪立相爭。如下金鈎釣大魚,劍劈華山不留情。
力托千金在鐵臂,迎面直刺可取勝。仙人脫衣定干戈,七星劍法妙無窮。
雙劍出鞘安中岳,武笛凱音伴宗風。

動作順序　1.童子拜佛2.仙人指路3.燕子撩水4.太公釣魚5.霸王脫盔6.青龍擺尾7.黃鶯撲雀8.白鶴亮翅9.滾腸破肚10.仙人指路11.餓虎蹬山12.童子送書13.白蛇吐信14.青龍擺尾15.烏鴉撲蟬16.鷂子翻身17.反身刺劍18.黃鼠拉鷄19.金鈎釣魚20.仙人指路21.力劈華山22.童子送書23.力托千金24.迎面直刺25.仙人脫衣26.鳳凰點頭27.織女穿梭28.流星竄群29.金鷄獨立30.童子拜佛31.收勢

三　少林達摩劍

歌訣:

達摩劍法出少林,宗承法師武藝真。起勢柔和如抽綫,漸而勁剛撲身。
刺猛撩疾斬如炮,抹劈格穿招招緊。急中生智反身刺,取陰下刺蛇吐信。
翻身如鷂霎間過,騰跳九空如翻雲。行如蛟龍卧如虎,一劍帥動僧千軍。

動作順序　1.童子拜佛2.達摩面壁3.回頭望月4.懷中抱月5.仙人指路6.烏雲罩頂7.青龍吐珠8.枯樹盤根9.金鷄獨立10.力劈華山11.青龍擺尾12.回頭望月13.仙人指路14.鳳凰點頭15.孔明亮扇16.回頭望月17.達摩面壁18.猴采仙果

19.青龍探珠20.金鷄獨立21.孔明亮扇22.力劈華山23.青龍擺尾24.白蛇吐信25.回頭望月26.小魁星勢27.力劈華山28.懷中抱月29.烏鴉出籠30.大仙卸臂31.蘇秦背劍32.金鷄獨立33.老龍伸腰34.回頭望月35.小魁星勢36.劍劈四門37.大魁星勢38.青蛙跳畦39.老龍吐須40.鷂子大翻身41.仙人指路42.玉帝降龍43.朝天一炷香44.倒掛長虹45.懷中抱月46.收勢

四　少林形龍劍

歌訣:

少林形龍劍,普從大師傳。起勢帥點兵,懷中抱月圓。
仙人指明路,獅子抱球環。大雁落沙灘,金鷄獨爪站。
夜叉探海深,關公戴花冠。撤步小魁星,虎將進三劍。
仙女散花勢,退步三點劍。鷂子急翻身,燕子把萍竄。
沉香劈華山,老翁過河灣。青龍探寶珠,黃龍把身轉。
雄獅盤山坐,老翁過河灣。青龍探寶珠,黃龍把身轉。
雄獅盤山坐,老帥把陣觀。二十勢法妙,正宗少林劍。
劍藝傳千代,永葆少寶山。

動作順序　1.元帥點兵2.懷中抱月3.仙人指路4.獅子抱球5.晴蜓點水6.少女上香7.撤步魁星8.夜叉彈珠9.雁落沙灘10.金鷄獨立11.夜叉探海12.關公戴帽13.撤步魁星14.連進三劍15.仙女散花16.鳳凰點頭17.關公戴帽18.鷂子翻身19.燕子竄萍20.力劈華山21.老翁過河22.青龍探珠23.金鷄獨立24.黃龍轉身25.雄師盤山26.老帥觀陣27.收勢

五　少林竄林劍

歌訣:

竄林劍法世間稀,嵩山古寺少人知。宋代福居傳宗寶,明代悟净悟華尼。

普净月净清真玉，真靈如净會此技。歷代祖師繼依鉢，招招勢勢記得齊。
劍起形如雲中燕，穿劍行走如箭急。劍落高山似盤石，劍守定勢無聲息。
禮劍刺點玄又妙，裏撩外滑劍法奇。左撥右架使的巧，推削磨斬上下劈。
纏劍翻江如攪海，招勢變換鬼神異。不怕强手藝業高，松樹林中獻神技。
學會祖師真劍法，游遍天下無人欺。雖然不是珍珠寶，它比珠寶還貴奇。

動作順序　1.起手2.進步接劍3.撤下觀陣4.紫燕穿林5.奇鵝翻展6.鴛鴦斜穿7.老鴉戲蟾8.鴿子翻山9.青風追踪10.魚鷹刁食11.孔雀望天12.孤雁回頭13烏龍擺尾14.青龍出水15.指山觀海16.流星趕月17.白鶴觀月18.玉兔拜鬥19枯樹盤根20.鳳凰點頭21.俊鳥穿林22.一根青香23.腋下藏花24.金蛇入洞25猿仙獻果26.旋轉乾坤27.順風掃葉28.順水推舟29.高祖斬蛇30.野鳥投林31探海取寶32.倒刺北鬥33.回頭望月34.風掃梅花35.回光反照36.鴻雁翻身37太公釣魚38.童子拜佛39.雙手托印40.霸王觀陣41.收招歸原

六　少林青風劍

歌訣:

少林青風劍，秘藏僧腰間。遇邪劍出鞘，刺掃莫遲慢。
劍鋒如蛇信，似刀又是鞭。刺削劈撩掃，出劍如放箭。
彈發如投鏢，掄打如舞鞭。纏絞如拉釬，遇妖掃下盤。
風掃落葉飛，惡魔亡霎間。急中施一劍，百妖亦膽寒。
少林奇戈技，不可泄半言。

動作順序　1.童子拜觀音2.雙手推窗3.黑虎偷心4.二起飛脚5.仙人指路6翻雲覆雨7.白蛇吐信8.小鬼推磨9.大鵬甩膀10.太公釣魚11.風掃落葉12.仙人指路13.鷂子翻身14.旋風卷席15.翻雲覆雨16.燕子取水17.小鬼推磨18.風掃落葉19.流星竄群20.黑驢打滚21.老婆拐綫22.雄獅抖尾23.枯樹盤根24.老虎出洞25.仙人指路26.燕子鑽天27.天狗吞月28.猴子拉犁29.回頭望月30.收招歸原

七　少林童子劍

歌訣:

少林童子劍，譜藏少室山。海潤禪師傳，精技童子劍，
寶劍偷出鞘，箭飛騰跳竄。二十八招妙，俗稱神童劍。

動作順序　1.招客勢2.放烟花3.白鶴亮翅4.二郎擔山5.猴子上樹6.仙女散花7.大鬧天宮8.鳳凰奪窩9.蟻涌千軍10.大聖坐椅11.蘇秦背劍12.風火輪勢13猴子上樹14.燕子鑽井15.晴蜓點水16.烏龍騰空17.枯樹盤根18.力劈華山19二郎擔山20.哪吒攪海21.倒卷蓮花22.仙女散花23.鳳凰點頭24.雄獅抖尾25猴子上樹26.鴻雁展翅27.仙人指路28.還原歸真

附　　劍法術語古今對照

古	今	古	今
懷中抱月	虛步搶劍	金鷄啄食	雙繞環弓步點劍
宿鳥投林	提膝獨立上洗劍	浪子踢球	彈踢反手前刺
烏龍擺尾	虎步按切	風火雙輪	挽花劍
三環套月	弓步換手接劍	順風擺柳	雙擺刺劍
大魁星勢	提膝獨立架劍	蘇秦背劍	行步雲劍歇步單背劍
青龍出水	弓步洗劍	鷂子穿林	疾步騰空上架刺劍
風卷荷葉	轉身斜抹	推窗望月	翻身歇步雙架劍
獅子搖頭	縮身斜格	轉身抹頂	橫弓步推劍前抹
老虎抱頭	提膝獨立捧劍	霸王舉旗	橫弓步豎劍側指
野馬跳澗	跳步平洗劍	青龍出海	提膝獨立架臂亮指
小魁星勢	虛步撩劍	秦王托月	弓步背劍前指
海底撈月	弓步撩劍	懷抱日月	弓步兩手扶劍橫卧腹前
白猿獻果	并步撩劍	拔草尋蛇	連續上步下撩劍
迎風撣塵	弓步托攔	下海捉鱉	提膝獨立側下刺
猴子摘桃	提膝上探劍	回手轉珠	提膝左右撩劍
魁星抱鬥	虛步架劍前指	王雙找蟲	虛步架劍屈肘前指
剥雲牽月	雙手握劍前上斜刺	雙龍入水	翻身抄掛
老鷹撲鷄	僕步劈劍	蒼龍出水	僕腿前穿弓步刺劍
毒箭穿心	弓步前斜上刺	露臺觀風	虛步架劍指側觀
仙女散花	左右挽花	黑虎偷心	弓步刺劍
猴探仙果	虛步采腰斜上架劍	魚跳龍門	跳步撩劍
出雲入水	翻身身抄掛	烏龍折腰	攔腰橫掃
金鷄上架	後抬腿獨立持劍	織女觀星	弓步斜上刺
夜叉巡海	雲劍探少海平衡洗刺	雙龍穿雲	抄挑穿刺繞背花

古	今	古	今
鳳凰旋窩	掃腿轉身雲絞弓步舉劍	羿射九日	弓步前指
風火雙輪	丁字步雙挽花	燕子鑽天	跳步提膝獨立舉劍
七星交錯	絞繞丁字步錯劍	手捧金樽	雲頂弓步搶劍
鴻雁南飛	後蹺腿斜展臂	下海降龍	點步下刺
老僧上香	虎步豎劍	水中攪月	攪劍反刺
劉備過江	弓步直擊後指	倚天拔劍	前撩點步舉劍
搶提金驢	提膝獨立抱劍	沉香劈山	上步劈劍
雙龍穿雲	抄挑穿刺繞背花	雄鷹展翅	提膝獨立兩臂側展
朝天一炷香	提膝獨立豎劍	孫猴戲月	提膝獨立側探身斜上刺
藏劍翻花	踢腿後撩挽花	八戒探天	弓步斜上刺
大王招兵	并步側指	龍潛東海	後蹺腿俯身架劍前指
橫江飛渡	躍步追刺	劍劈四門	向左右前後轉身劈劍
俠客藏劍	提膝獨立抽劍前指	小猴牽月	提膝獨立斜上刺
腋下藏花	持劍手向反側腋下撩劍	盤龍卧虎	歇步搶劍
雲龍吸水	踢腿雲劍歇步分刺	小鬼甩扇	上側方擺劍
蟄龍飛騰	抄撩劍騰空躍墻洗劍	銀龍抬頭	提膝獨立架劍
烏龍翻身	翻身抄掛	青龍擺尾	弓步反身後下撩劍
鳳凰展翅	舉劍燕勢平衡	青龍過海	跳步後一腿後蹺俯身前刺
烏龍入洞	挽花劈叉反刺	八仙過海	跳步後形成弓步挎劍前指
猛虎歸洞	疾退步撩點劍	順風追妖	躍步前刺
張果老騎驢	騙腿抹劍	織女穿梭	提膝獨立側刺側指
蝴蝶穿花	穿劍雲頂跪步架劍	漁公拉網	弓步轉身斜下點劍前指
揚鞭摧馬	疾步挽花踢腿攪劍	撥雲出日	虛步去劍前指
馬失前蹄	豎插劈劍	雄獅沉尾	弓步後劈劍
烏龍絞柱	絞腿掃劍	青龍探珠	弓步前下刺
童子撲蝶	左右挽花劈劍	夜叉探海	提膝獨立側斜下刺
猛虎下山	下蹲向前下洗劍	雁落沙灘	歇步展雙臂刺劍撩指
提壺沽酒	行步回身提劍	老龍伸腰	獨立後蹺腿俯身雙手前刺
點石成金	插步點劍	巧女紉針	弓步直刺
湖中蕩槳	退步左右遞劍	湘子挎籃	左右虛步格劍
舉手摘星	丁字步持劍舉臂上指	喜鵲登枝	躍步崩挑後舉腿平衡

古	今
哪吒鬧海	躍步翻身抄掛
燕子抄水	跳步抄掛
燕子吸蟲	蓋步下點劍
游魚擺尾	退步左右遞劍
飛龍騰起	擲劍
龍歸蒼海	反身接劍提膝獨立
金鷄獨立	雲劍提提膝下擊
鷄子翻身	擰腰翻身撩劍
金鷄展翅	撩挑架劍舉腿平衡
晴蜓點水	蓋步點劍
探海斬蛇	提膝獨立下點劍
回頭望月	反手撩挑望月勢平衡
靈猫撲鼠	翻身僕步劈劍
霸王卸甲	震脚馬步格劍上架
霸王舉鼎	并步横架劍
卧龍吐須	全蹲前斜上刺
一龍僕路	馬步前刺
龍王回宫	馬步架指竪劍
嫦娥奔月	縱跳架劍前指
回馬飛便	反身後斜上刺
老僧彈塵	上步旋臂竪劍架指
劍捅鴻門	弓步前擊
火龍行空	跳步落成弓步前上斜刺
雲鏢飛劍	雲劍架劍前刺
銀龍探爪	提膝獨立側斜下刺
老龍盤窩	歇步撩劍側指
金龍探爪	下刺劍探海平衡
犀牛望月	挽花翻身坐盤洗劍
老馬上槽	挽花翻身坐盤洗劍
銀蛇纏身	雲劍繞背仰身後刺
飛虹掠目	躍步劈劍

古	今
梨花舞袖	翻身挽花雲劍提膝平斬
烏雲蓋頂	雲劍提膝平斬
金蛇伏穴	歇步後刺
猛虎掉尾	掛劍轉身弓步直刺
左右插花	左右抄掛
蝎子翹尾	屈腿後舉探海前指
柳樁栓馬	點步下格
白蛇吐信	抹劍弓步前洗
黄鶯上架	撩劍提膝獨立上架
童子獻書	虛步提劍
織女擲梭	掛劍插步下刺
泰山壓頂	翻身弓步劈劍
黑龍入洞	反崩弓步下刺
太公釣魚	提膝獨立絞劍下擊
猴探仙庭	開步側斜上刺
盤坐蓮花	歇步搶劍
野馬上槽	前踢直擊
龍騰九天	弓步前斜上刺
紅雲罩頂	雲劍横架
飛鏢直入	弓步直擊
白猿攀枝	前提腿架劍後視
龍門閉宫	歇步臣劍
旋風卷天	跳步轉身雲劍
火龍行空	躍步騰空前擊
青龍吐珠	弓步架劍前指
青龍吐須	弓步前上洗劍
漁翁撒網	僕步前下刺
大鵬甩膀	提膝獨立撩劍
風掃殘雲	僕步横掃
火龍抖尾	插步後下撩劍
鋪地視錦	歇步側下點劍側指

古	今	古	今
火神分金	蓋步前下劈劍	翻雲覆雨	雲劍前劈
大火燒天	躍步左右撩劍	黃蜂入洞	弓步洗劍
二郎擔山	弓步前刺後指	風掃梅花	旋轉平抹
劍開天河	弓步斜上刺	風掃落葉	轉身個步溜地掃
玉帶攔腰	弓步平斬	老婆拐綫	虛步連續撩劍
海底采珠	弓步反撩	流星竄群	躍步直擊
降龍伏虎	跪步刺劍架指	旋風卷席	縱步上格
大聖通天	提膝獨立斜上刺	小鬼推磨	轉身橫抹
老龍擺尾	雲劍盤腿平斬	黑驢打滚	翻身撩劍
鳳凰點頭	并步點劍	天狗吞月	躍步斜上刺
銀蟒翻身	反身架劍	猴子上樹	提膝獨立斜上刺
懷抱琵琶	抄掛歇步抱劍	大鬧天宮	左右挽花跳步前棘
鳳凰還巢	躍步崩劍後舉腿平衡	大聖坐椅	馬步竪劍架指
銀針落地	僕步雲劍下壓	蟻涌千軍	左右挽花躍步直擊
弩箭穿心	弓步直刺	倒卷蓮花	提膝沉鋒
左左挎籃	左右虛步撩劍	清流穿魚	左右掛劍
盤龍身雁	坐盤反撩	青龍戲珠	連環刺劍
蒼松迎風	并步持劍舉臂上指	青龍探爪	絞劍三步
青龍入海	僕步持劍前視	空中截流	側跳下截劍
胸前掛印	弓步搶劍	劈山探海	劈劍前刺
收勢跨虎	虛步持劍	順風掃蓮	僕步掠劍
關公挑袍	轉身提膝獨立托劍	玉女采花	護步崩劍
回馬轉峰	疾步回刺踢腿撩劍	順水推舟	進步反刺
漁女撒網	僕步點劍	流星趕月	反身回劈
小龍出角	後蹺腿架劍前指	紀昌射雁	轉身虛步抽劍
青龍歸宮	虛步搶劍	天馬行空	虛步點劍
坐井觀天	歇步卧劍仰視	大鵬展翅	撤步横擊
鳳凰展翼	提膝展臂平衡	玉女穿梭	轉身穿劍
紫燕穿林	後蹺膝展臂平衡	旋風抹脖	左右抹劍
天王托塔	弓步斜上刺托指	撥雲推山	疾步轉身撩劍
雙手執印	弓步雙手托劍	哪吒探海	獨立探劍

古	今
羅漢上殿	提膝獨立平舉劍
指南針勢	弓步直劍
仙人指路	弓步持劍前指
跨虎勢	虛步持劍前指
袖藏青蛇	虛步搶劍
弩箭穿心	弓步直刺
孔雀顯影	插步下點劍
魁星跳鬥	提膝獨立雲劍
白鶴亮翅	撩挑架劍舉腿平衡
鷺眠沙汀	後刺劍望月勢平衡
老虎出洞	挽花抽格探身平猛上直刺
丹鳳朝陽	插步雲劍反手上擊
餓虎撲食	疾跳步反身劈劍
金蟬脫殼	背刺劍虛步抽格
飛鳥投林	雲劍躍步橫斬盤腿平衡
童子拜佛	踢腿平斬劍
舉火燒天	提膝獨立挑劍上舉
斬裁昆侖	弓步劈劍
怪蟒挺身	仰身舉腿後刺
猛虎歸洞	疾退步撩點劍
白猿獻果	蓋步回身反劈劍
上天摘星	上步探劍
燕子點水	側身點劍
起風騰蛟	繞劍轉身擊步分手
三截蒼龍	撤步三截劍
黃鶯撲鼠	旋轉穿刺
青蛇纏身	撤步繞繞劍
青龍吐珠	右拋左接

第二八卷

少林刀術

第一章　少林刀術概論

第一節　刀術源流

刀是我國勞動人民在生産、生活、戰争中使用最早的工具和武器。在原始社會就産生了石刀，我們的祖先在漫長的生活實踐中逐步發明了骨刀、木刀、竹刀。隨着社會科學、軍事科學以及生産技術的不斷發展與進步，漸漸制造出了鐵刀、銅刀、合金刀等。在形狀方面也隨着歷史的發展而不斷變化。制出了如短刀、馬刀、樸刀、大刀、長刀、單刀、雙刀、小刀、匕首等。形式多種多樣，各有所長。廣泛地應用在生活和戰争中。

少林刀術也包含在傳統的武術器械的刀術的範疇中。

根據少林寺武僧譜記載：少林刀術起源于唐，如“圓静善馬揮馬殺官軍，首級遍地血成河。”就反映了圓静和尚在當時刀技的高超武藝。這説明少林刀術也是寺僧們爲了健身自衛、在防盜護院和實際作戰中逐漸發展起來的。

宋代，寺僧們開始廣泛吸收軍家兵器精華，刀術的套路有所增加，如太祖刀、大刀破槍、刀對刀、雙刀等都傳入了少林寺，被武教頭掌握後普及到衆僧。武僧宗印、海舟等也善練刀術，特别是智瑞武尼不僅擅長彈弓和飛鏢，而且也擅長雙刀，刀法獨奇，亦有“刀王尼”之稱。

元代的智聚和尚善練春秋大刀，武藝拔萃，功力過人，有“關公復世”之説。

明代是少林武術發展的鼎盛時期，僧兵不僅善棍，而且多備刀技，如智襄奮刀殺倭寇；月空舞刀擒賊首；通祥大刀驅群盜；惠通刀舉降劉通；玉田一刀斬三寇；垣然劈刀如炸雷；竺芳憑刀率三軍；便公靠刀安疆塞；同梅刀技撰刀經；普從刀起如蝶飛；自然舞刀如電閃；萬庵刀藝千秋傳等，都充分顯示了寺僧刀術的高超武藝，贊頌了少林和尚爲國平寇；爲民除害的愛國主義精神。

明朝後期，刀術愈加興盛，武僧教頭規定凡習武者都必須習刀。寺院主持爲鼓勵寺僧們提高刀藝，在每年佛歷二月十九日專在塔院舉行刀術比武，對勝者賜獎袈裟一件，寶刀一口。大大促進了刀術的發展，特别在刀術的技法方面，超過了

歷史上任何時期。

清代，統治者憂慮武士復明反清，因而多次下令禁止民間習武，從客觀上限制了少林武術的發展，但實際上是起了使少林武術的火種傳到全國各地的作用。少林刀術尤爲如此，當時有高技的武僧大多出寺朝山，八方授藝，東起上海，西至迪化，北起銀川，南至臺灣，武僧所到之處，皆傳武藝。

在寺常住的武僧們雖然不敢在白天練功，但一到深夜，寺内的千佛殿、藏經閣、錘譜堂、塔院……到處都響起拳棒聲、刀槍聲，聞之百奇，舞之動戈。正如已故的貞緒大各尚所説:“清規戒武，反奮吾僧，毁我武藝，吾技更奇。”

清代的少林寺武僧精通刀術者有海潤、如秀、湛謀、湛恒、寂然、寂勤等。特别是雍正年間的如有和尚，皈依少林寺後跟師父真樂苦習刀術十余載，終獲絶技。如有和尚精通少術刀術，如滚龍刀、梅花刀、七星刀、流星刀、青龍刀、燕青刀，長形刀、雲陽刀，斷頭刀、白花刀、削冠刀、五虎刀、纏頭刀、卧虎刀、盤龍刀等都嫻熟之至。其勢之雄，其技之絶，其招之妙，正如《少林武僧志》中所雲:“聲威如霹雷，劈勢如崩山，出刀如發箭，撩刀如火綫，砍刀如斧沉，推刀如闖門，進刀如流星，雲刀如飛燕，收刀如閃電，招變如風雲，剛如崩了弦，柔如婦抽綫，攻如秋風掃落葉，守如羅漢坐泰山，故譽綽號單刀王”。可見如有和尚刀術之功夫是何等高超。

近代少林刀術仍然常盛不衰，寺僧們不僅繼承了清以前的刀術套路和技法，而且在内容方面還有所增加，如二十年代的行令、體峰、恒林、素光、貞俊，三十年代的貞緒、德根、妙興、純樸、素印、素典、素坤、常果，四十年代的行朝、妙聚，現代的素喜、素光和俗家弟子吴三林、李根生等，所演練的刀術都很有造詣。今日少林寺青年和尚和皈依弟子的刀術更是招奇一新，栩栩如生，他們共同特點是在繼承優良傳統的基礎上，吸取伎統刀術規範套路和其他武術流派的精華，利用自己過硬基本功的優勢，創編出令人眼花繚亂的少林自選刀，把少林刀術的技法向前推進了一大步。不僅緊凑、美觀，動人心弦。適于表演，而且技法高超，着眼于實戰，富有健身自衛的特色。

第二節　少林刀術的特點

拳譜雲:“拳爲諸藝之源。”少林刀術是在少林拳術的基礎上發展起來的，特

別是步法、演練形式、動作要求、招勢變化等，基本與拳法大同小異，僅在實用方面有些區別。

一、演練形式一條綫

少林刀術的套路演練形式，從起勢到收勢，始終都在一條綫上運動。其實戰意義是近取直人，有利于攻擊對方。這就象在山區走路一樣，如果要去對面某個村莊，大路一般是沿較平坦的地勢繞彎築成，雖路面較平，但距離較遠，而小道往往是就直取路，雖崎嶇不平，行走艱難，但距離較近。對武術説來，要制敵，必須求疾。兩人交手，必求疾中疾，故須近取直入。因此少林刀術也遵循拳打一條綫的演練形式。

二、樸實無花架

少林寺歷代武僧演練的刀術在套路組合方面，强調從實戰出發，不講花架子。每一招一勢，必須攻防兼備，有攻有防。也就産説我刀出去，一則考慮傷其對方要害部位，二則考慮不能被對方所傷。如少林一路單刀、少林黑虎刀、少林五虎群羊刀等傳統套路，都充分證明了少林刀術着手實戰、不講花架的特點。

三　招數變化多

少林武術是我國較早的武術流派之一，有着1500年的歷史。寺僧在漫長的艱苦實踐中，不斷吸取各門派精華，經過艱苦磨練而發展起來一門較大的武術流派，刀術尤其如此，所以其套路較多。據《少林拳譜》記載:少林刀術大釣有50余套，每套各有特點，自然招勢也多，有利于實戰。如同對方交手，可隨機應變，有效的制約對方，故無不勝矣。

第三節　少林刀術的内容

少林刀術的套路繁多，內容十分豐富。據少林寺歷代傳抄的古刀譜記載:在隋唐時期武僧多練春秋大刀，使用單刀的多練出山刀、青龍刀、七星刀等。

宋代增加了太祖刀、連環刀、大刀破槍、單刀對單刀、單刀對雙刀等。

元代增加了新的刀術，如削冠刀、剁刀、馬刀等。

明代是少林刀術套路發展的鼎盛時期，刀術套路增多，如燕青刀、旋風刀、斷頭刀、五虎刀、纏頭刀、雲陽刀、卧虎刀、黑虎刀等。

清代是少林刀術的大普及時期，在全國各地幾乎都有傳授刀藝的，寺僧和俗家弟子不僅繼承了明以前的刀術套路，而且逐步吸收了民間刀術精華，如:血濺刀、八仙刀、醉刀、南院雙刀十一招、滚趟刀、六合刀、梅花刀、追風刀、斬妖刀、四門刀、洪門刀、夜叉刀、五虎群羊刀、黑虎刀和雁形刀等。

現代的少林刀術有了新的變化，特别在技法方面，正向高層次發展，多數年輕寺僧和俗家弟子都廣泛吸收了傳統刀術套路和各流派的武林刀術優點，結合少林刀術套路的特點，創編了一些新套路，如少林自選刀、自選對練刀、飛龍刀、大旋風刀和訓練用的組合刀等。

第二章　少林刀術基本技法

第一節　刀的構造

少林刀與其它武術門派的刀相同，構造亦同。其各部名稱是:刀首、刀柄、刀盤、刀身、刀背、刀刃、刀尖和刀彩(圖1)。

一、**刀首**:即刀的頂端。

二、**刀柄**:即刀首前方的把子，是舞刀時的手握部分。

三、**刀盤**:即護手盤，位于握手前面的橢圓形盤。

四、**刀身**:即刀體，指刀尖至護手盤的全長。

五、**刀背**:即刀刃另側的刀梭。

六、**刀刃**:即刀身外邊的凸孤形鋭梭。

七、**刀尖**:即刀的最尖端。

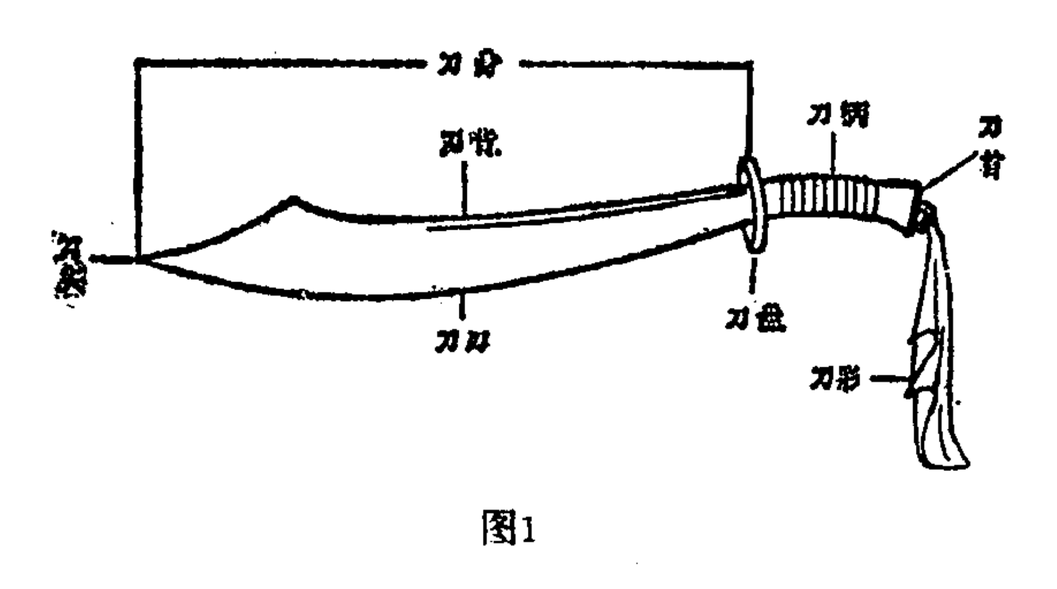


图1

八、刀彩:即刀柄端系掛的彩色綢帶。

第二節　手、足、身、眼、步法

一、手法

手法在刀術中雖然比較簡單,但却十分重要,特别在演練單刀時尤爲重要。刀譜雲:“雙刀看走,單刀看手。”此語充分説明了手法在刀術中的重要意義。

手法在刀術中的應用主要表現在兩方面。一是握刀手法,二是助刀手法。

(一)握刀手法

分抱刀和持刀兩種。抱刀一般僅作舞刀前的預備勢,持刀是起勢後行刀握刀方法。

1.抱刀手

單刀套路的預備勢一般是左手抱刀,基本技術是拇指和虎口壓住刀盤,食指和中指夾住刀柄,中指、無名指和小指頂住刀盤,使刀的背梭緊貼臂部,刀刃向前,刀尖向上,目視前方(圖2)。

歌訣曰:

少林刀術手法源,抱刀持刀助刀全。

抱刀乃用備刀勢，拇指虎口壓刀盤。
中食二指夾刀柄，余指緊頂盤上緣。
亦有全把握刀柄，刀尖向上刃朝前。

2.持刀手

即行刀時握刀的手。

起勢後，持刀手向抱刀手接刀時，拇、食二指張開，虎口貼住刀柄，使食指和拇指上緣緊靠刀盤，然後五指同是內屈，握緊刀柄(圖3)。

歌訣曰:

右手接刀欲行刀，持刀之法必記牢。
拇食二指先張開，貼住刀柄指連鉚。
張而不死腕須活，出刀如龍鎮百妖。

(二)助刀手

在刀術中，助刀手僅在單刀和大刀中應用，對使雙刀者亦無意義。其作用是扶助持刀手完成進攻、防守或表演任務。

助刀手主要有:亮掌、推掌、撩掌、扶掌和協手等。

1.亮掌　在刀術表演中，做爲配飾持刀之招勢，如抱刀亮掌和推刀亮掌等(圖4)。

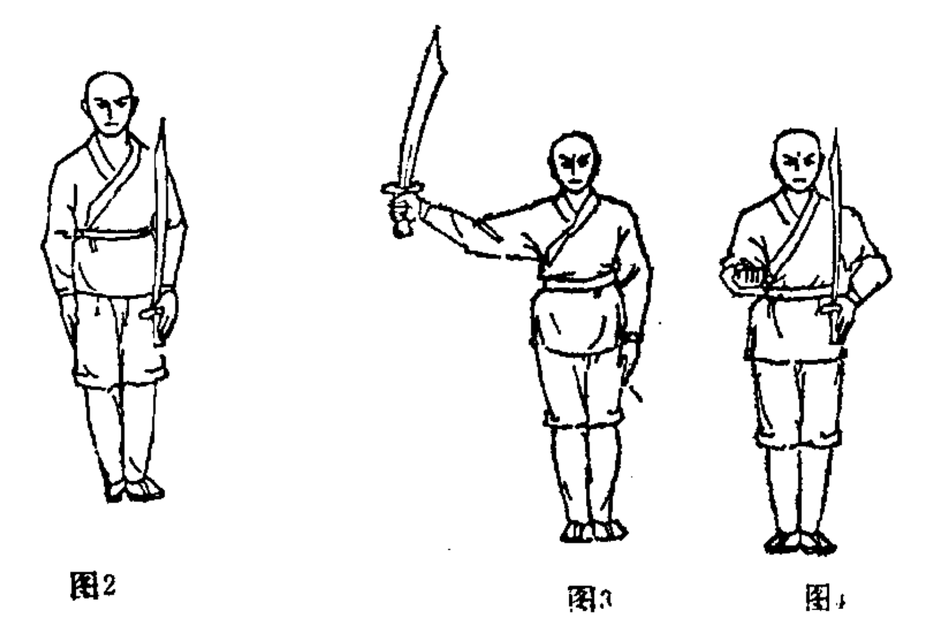


图2　图3　图4

2.推掌

即持刀向頭上前方架刀，另一手向前或向外推掌。其實戰作用是持刀向前擋住對方砍頭之刀招，另一手向外推擊敵人，即推向對方要害部位或對方來犯之兵

器等(圖5)。

3.撩掌

持刀手向前戳刀，另一手向同側展臂撩掌，如弓步戳刀和僕步沉柄等，其實戰作用同推掌(圖6)。

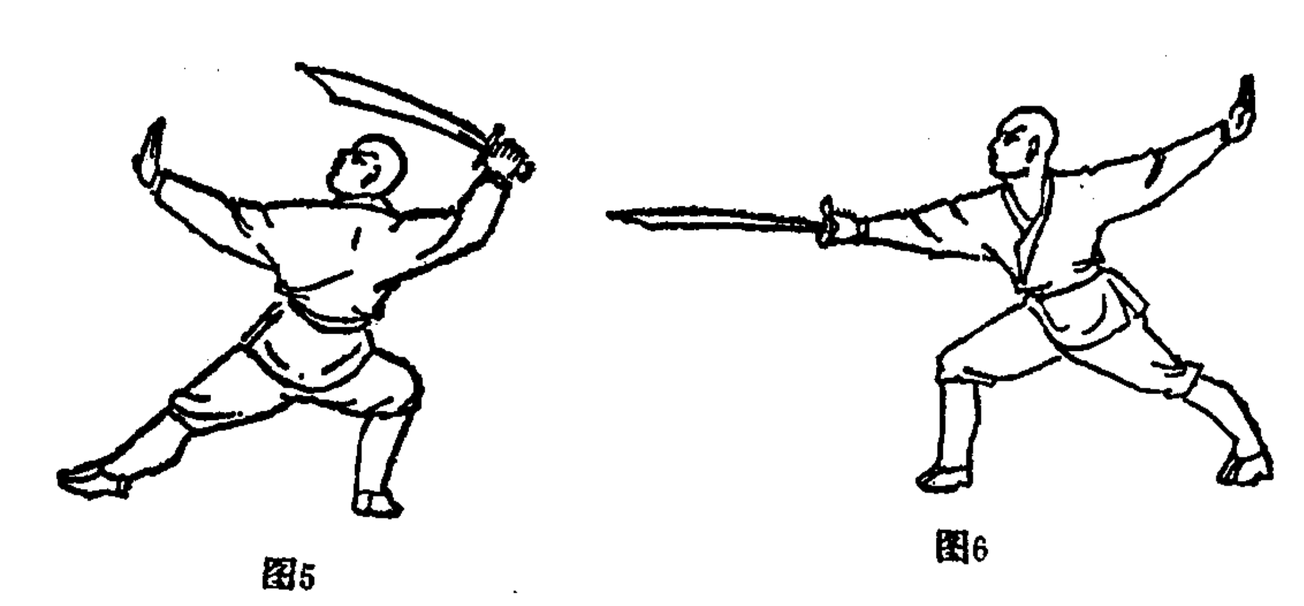


图5　　图6

4.架掌

持刀手向前或側方撩刀，另一手向前或側方舉臂屈肘架掌，掌心向前(圖7)。其作用是護頭、面側部或擋擊側方來犯者之拳脚。

5.扶掌

持刀手向前架刀縱推，另一手向前扶貼刀背(圖8)。其作用是穩刀，助攻力。

6.協手

持刀手向前刺刀，另一手附握住持刀手腕背新部(圖9)。其作用是加重持刀手臂的攻力，協助持刀手向前刺傷對方。

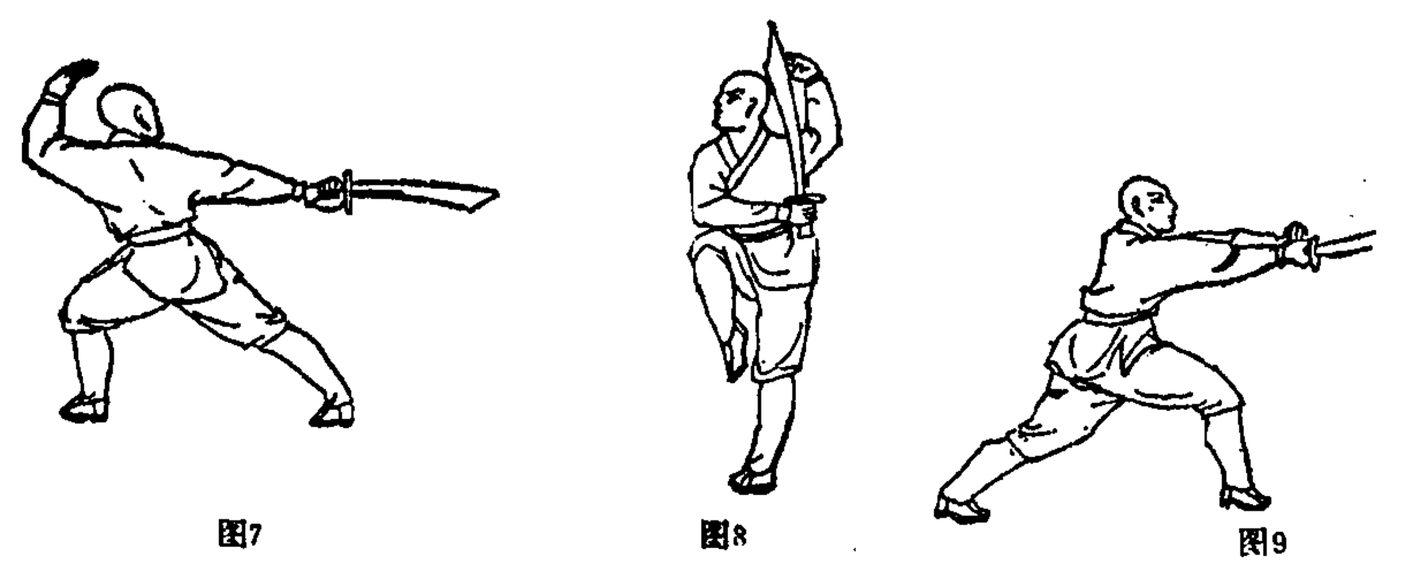


图7　　图8　　图9

歌訣曰:

助刀手法借其力,亮掌推掌撩掌亦。
更有架扶協刀手,六法亦妙增力疾。
玄在鷓實晃雲影,似防似攻待真機。

二、足法

足法在刀術中佔有重要地位,用于攻,則可踢落敵手之刀;用于防,則可提足躲避。其常用的動作有飛脚、踩脚、二起脚、旋風脚、斜踩脚、側踹脚和提膝抬脚等。

1.采脚

即一脚立地,一腿迅速向前或向兩側上方猛踢,當提脚達最高處時,脚面綳直,脚尖向前上方(圖10)。

图10

图11

[實用]二人交戰對刀時,尋機抬脚踢擊對方持刀手的腕部,使對方腕殘刀落。

2.側踹脚

上體右斜,左脚立地,抬右腿提膝,用脚底向前或側方猛踹,脚尖内旋,高與腰平(圖11)。

[實用]二人交戰對刀時,用上虛下實或上實下虛之法,踹到對方要害部位或手中刀械。

3.躍飛脚

兩脚同時向前上方起跳，當全身騰空時，右脚向前勾踢(圖12)。

［實用］二人交戰對刀時，尋機向前躍步踢落對方刀械或對方上部要害部位。

4.旋風脚

兩脚躍起，向左轉體，當全身騰空時右脚向左後擺一周(360°)，同時左掌向左後方掄擺(圖13)。

［實用］單人與衆歹徒搏鬥陷入重圍時，躍步騰起突圍。

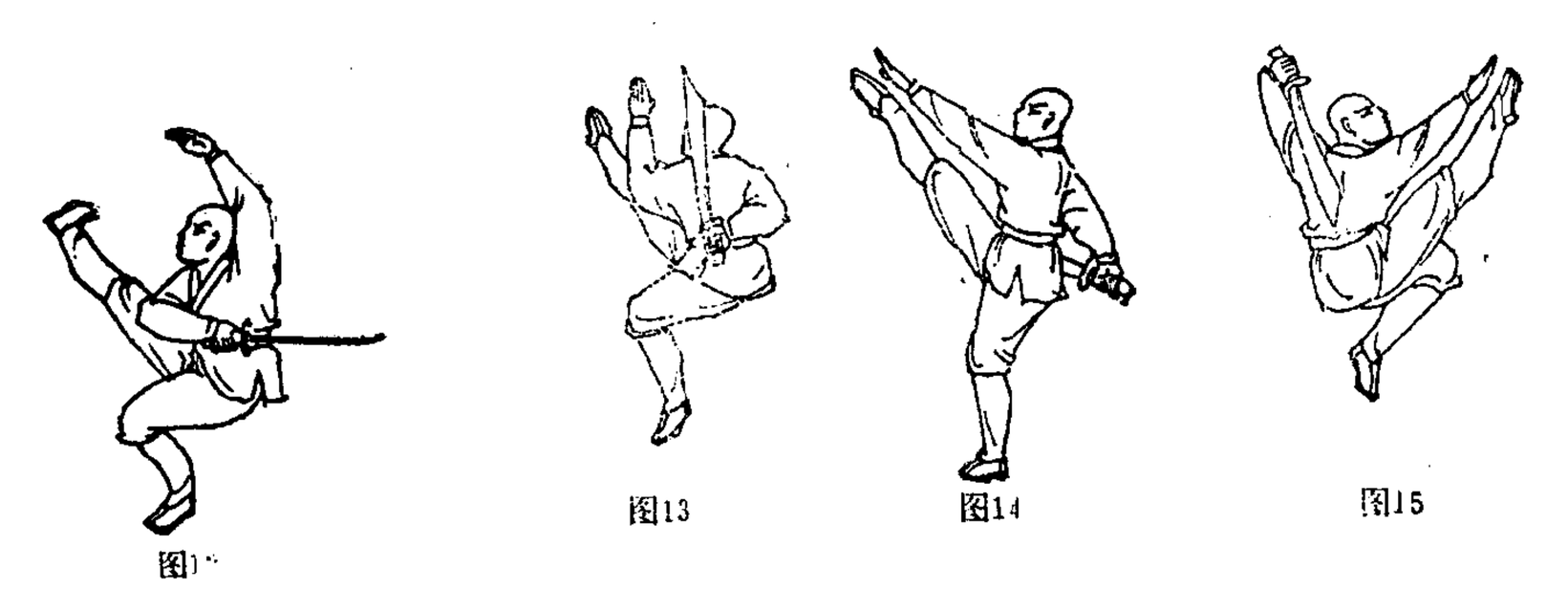


图13　图14　图15

5.斜踩脚

左脚立地，抬右脚向前上方彈踢，脚面繃直，同時左手向前上方拍擊右脚(響亮)(圖14)。

［實用］二人交戰對刀時，尋機抬右脚踢擊對方手腕，若對方出助刀手還擊，可速出左手制之。

6.二起脚

抬左脚向前上方彈踢，同時右脚起跳，當全身騰空時，右脚向前彈踢，脚面繃直，同時出右掌向前拍擊右脚(響亮)(圖15)。

［實用］在刀術中的二起脚。一般是在右手未接刀前的起勢動作，宜增强其套路之威。

三、身法

“身爲人之干，身動手足連。”身在刀術中的主要作用是通過轉、滚、縮、斜、仰、等

方法，達到進攻和防禦的目的。

1.轉身

轉的方向分左轉、右轉，轉的程度分微轉(45°)、半轉(90°)、大轉(180°)、全轉(360°)。如體左轉90°。(圖16)。

[實用]在二人交戰中，隨着足之進退，勝敗劣優，爲戰局失利而轉身或進或退，或閃或伏，達到得機猛攻，失利退安的目的。

2.滾身

兩脚不動，只是身體向左或向右迅速轉動(圖17、18)。

图16

图17

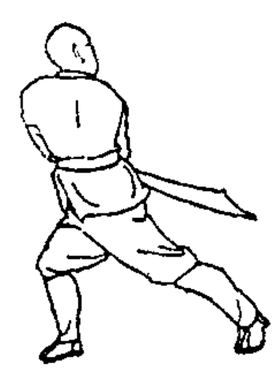


图18

[實用]在兩人交戰對刀時，偶遇後方或側方來敵，可用滾身出招對付來犯之敵。

3.縮身

即兩脚收步，兩腿半蹲或全蹲，聳肩收臂，使全身收縮一團(圖19)。

[實用]二人交戰對刀，當遇到對方來勢凶猛時，可速收步縮身閃躲。

4.斜身

即身軀向左或向右傾斜(圖20)。

[實用]二人交刀時，爲了避開對方來刀，必須迅速向左或向右側方斜身，以躲開敵刀。

5.仰身

即上身向後仰(圖21)

[實用]二人交刀時，遇到對方猛刺，必須上體後仰，先躲過刀鋒然後再施別的招法對付。

6.伏身:

图19

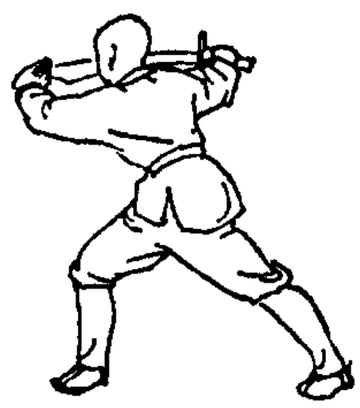


图20

图21

即上身向前屈伏(圖22)。

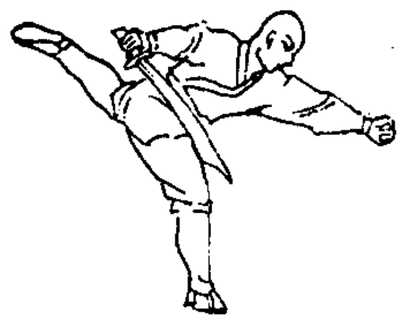


图22

[實用]二人交戰對刀時，因距敵較遠而不能發揮刀械刺敵的作用，故必須伏身施招探臂刺敵。

四、眼法

拳譜曰:“眼爲人之燈”又曰:“眼爲心之探，腦之察，全身之靈。”在刀術中更爲如此，先師雲:“刀對刀，在眼在疾，在勇在技，若遲一秒，必遭敵刺，動疾尤在眼。”由此可見眼在刀術中起極其重要的作用，要練好刀術，必須練好眼法功夫。刀術中所要求的眼法與拳法亦同，但特別强調在“疾”字上下功夫。其具體練法如下:

1.明法

兩眼要睜大瞪圓，始終盯着對方的神色、表情、手足、招技，敏接其勢，疾還擊去，靈活機動，無不勝之。

2.暗法

表其明，使其暗。在表面上眼視其對方明處，而實際專找對方不備之處或薄弱環節，突然襲擊，使其措手不及。

3.虛法

兩眼故意喪神，顯示出害怕欲逃的樣子，以麻痹對方，待機進攻，疾速接之，打他個出其不意。

4.實法

眼神莊嚴，從容鎮靜，目盯對方，毫不膽怯。使對方知道我本領在身，不敢冒犯。

5.暴法

橫眉怒目，死盯對方，以虎眼之勢，壓倒對方乳羊之力。

6.瞑法

眼神與明法、實法一樣，并以眼的余光向下或左右一側瞑視，尋對方薄弱環節，實然襲擊之。

7.波法

以明法盯住對方，從容交戰，巧用眼邊上的微光偷掃對方薄弱環節或要害部位，伺機攻打。

8.眯法

也叫誘法，即外弱內强。兩眼故意失意失神疲眯，似睜非睜、似閉非閉，使對方判斷錯誤而盲目進攻。我可乘機取其對方薄弱環節或其失足失手之處，巧攻取勝。

眼法歌訣:

眼似閃電，腦隨眼變，耳聽八方，
全身盡眼，眼到手到，以眼注眼。

“眼似閃電”是說眼視萬物要快，就象閃電一樣疾速靈敏。“腦隨眼變”即交戰中，腦的決策完全靠眼耳偵探的情況來判定。“耳聽八方，全身盡眼”，耳有收聽八方傳音之功，武士也應有全身盡眼之能，這樣才能做到攻前顧後，打左顧右，防守

嚴密，攻而勝之。“眼到手到，以眼注眼”，是説在交戰中，眼不僅要隨時識破對方陣勢、招勢和策略，而且以還要目盯目，高于對方一招。

在平時演練中，眼要觀清陣勢，看准把位，才能擊中要害。初練者，眼要平視，切莫下視、斜視，要與全身各部位動作緊密配合，做到眼到手到，眼到足到，眼到身到。

演練刀術時，更要高度重視，做到“眼隨刀尖行，目隨刀刃轉，前後左右顧，兩目注百變。”

五、步形和步法

少林刀術中常用的步形有：馬步、弓步、虛步、僕步、插步、歇步、并步和跟步等。

1.馬步

也名叫坐山或馬步樁，即兩脚開立，稍寬于肩，屈膝半蹲，兩膝稍向外張，兩脚尖内扣，挺胸塌腰，形如騎馬(圖23)。

2.弓步

兩脚前後站立，前腿屈膝半蹲，脚尖内扣，後腿蹬直，使兩腿成弓形。故稱弓箭步，多用于進攻中上步，攻擊對方(圖24)。

3.虛步

兩脚前後開立，後腿支撑，前脚脚尖點地，兩腿屈膝(圖25)。

4.僕步

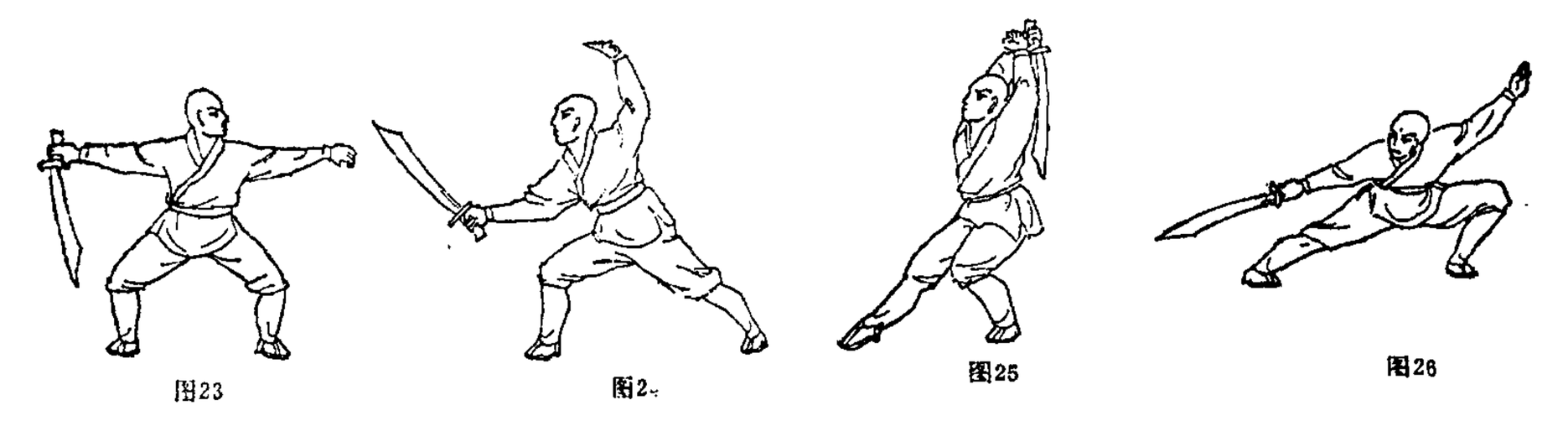


图23　图24　图25　图26

兩脚左右開立，一腿伸直僕地，膝關節伸直綳緊，脚尖内扣，另一腿屈膝全蹲。多用于閃躲或擒抓對方後，按地扣打(圖26)。

5.插步

兩腿間距半步，使兩脚成“×”形。用于退步或進步時的臨時步法(圖27)。

6.歇步

兩腿成大插步後，屈膝全蹲，臀部坐于後小腿上，形如坐般，多用于失利時閃躲或借低勢之利而襲擊對方要害部位(圖28)。

图27

图28

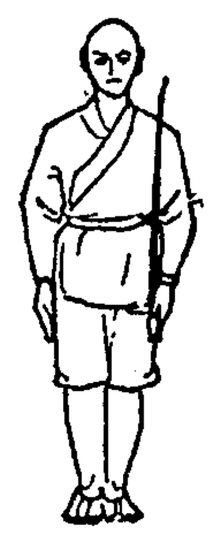


图29

7.并步

兩腿伸直并立，是一種臨時步法。用于觀勢，以酌情變步(圖29)。

8.拖步

後脚向前上半步，或不到半步。用于交戰時，試探對方力量，觀勢後酌情變化步法。

9.丁步

一脚支撑，另一支脚的脚跟離地，脚尖點地，兩腿微蹲(圖30)。

10.偷步

一腿直立，全脚落地，另一腿從直腿後面偷穿直伸，脚尖點地，便于轉身。

11.鷄行步

兩脚前後開立，屈膝下蹲，後腿膝頂前腿彎(圖31)。

12.小彈步

兩腿彎曲，前脚落地，後脚尖向後蹬扒滑地跟步，依次前行。

13.騎龍步

前腿内外騎閃，屈膝，脚掌落地，後腿脚尖點地小腿與地面平行，但膝不着

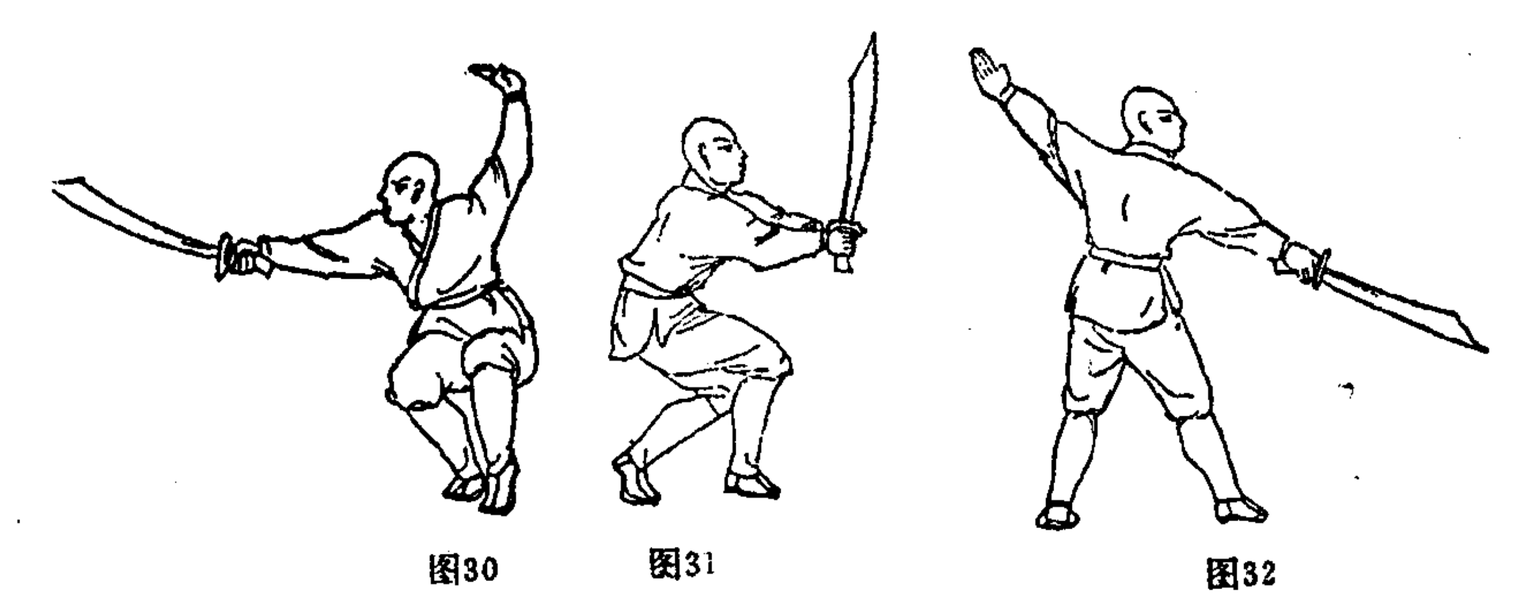


图30　图31　图32

地。然後再前移後腿，向前斜跨步，左右依次前行。

14.軋步

前脚脚尖朝前，後脚外開40度，前脚仰起，脚跟滑地前行，後脚蹬地相起相隨。

15.墊步

前脚脚尖朝前，後脚外開40度，後脚提起向前落于前脚内側，同時前脚前移一步。

16.箭步

前脚脚尖朝前，後脚外開40度，後脚騰起向前躍進先落地，原前脚再前進一步，成弓步狀。

17.跟步

前脚向前大跨一步，後脚跟半步(圖32)。

18.十字步

兩脚開立，與肩同寬，一脚向斜前方45度上步，脚尖點地，兩腿彎曲，成虛步狀，走後前脚移回原處，另一脚向斜前方45度上步，脚尖點地，兩腿彎曲，成虛步狀，依次前進。

催步

前脚脚朝前，後腿向外斜立，後脚向前滑催與前脚處，同時前脚向前進一步，依次前行。

20.螳螂步

兩腿前後開立，進時，後脚跳到前脚處，同時前脚再前進一步仍成開立狀。退時，前脚跳于後脚處，同時後脚後退一步，依次進行。

第三節　刀術基本技法

少林刀術的基本技法與傳統刀法及其他流派的刀法基本相同，僅個別地方有所區別。在練法中常見的是砍刀、劈刀、撩刀、雲刀，斬刀、抹刀、刺刀、掛刀、崩刀、格刀、背刀、藏刀、截刀、絞刀、纏頭、裹腦、掃刀、按刀、推刀、架刀、分刀、帶刀、點刀、擺刀、抄刀、提刀、搶刀、持刀、腕花等。

一、砍刀

刀從上向右下方或向左右下方劈者，即稱砍刀(圖33)。

[實用]主要用于持刀從上向下或從左向右或從右向左劈擊對方的臂部、腿部、側腹部等。

歌訣曰:

壯士持刀運氣滿，尋機由上斜下砍。
或左或右砍臂腿，低勢宜砍他脚面。
亦有滾身砍小腿，回馬亦可對來犯。
砍刀切記疾猛准，手足身腿一氣連。

二、劈刀

即持刀由上向下劈之。

劈刀者分平劈刀、下劈刀、側劈刀和掄劈刀等。

1.**平劈刀**:即刀身成水平者爲平劈刀。

2.**下劈刀**:刀身向下斜者爲下劈刀。

3.**側劈刀**:刀在身體一側，刀身斜向上者爲側劈刀。

4.**掄劈刀**:刀沿身體左右掄一立圓圈者爲掄劈刀。

[實用]在刀技中劈刀主要是持刀由上向下直劈、或由上斜向下、或斜上猛劈對方的要害部位,如向上劈頭,向下劈腿足等。

歌訣曰:

刀起由上向下劈,高者可破魔首級;
左右斜下卸大臂,旋風起刀四下劈;
劈刀要在硬剛腕,氣注全身銳在臂;
莫忘剛中還有柔,腕活隨機霎時飛。

三、撩刀

刀刃由下向上方或由内向外或由上向下者爲撩。撩刀分爲前撩、外撩、反撩、上撩、下撩等(圖34)。

图33

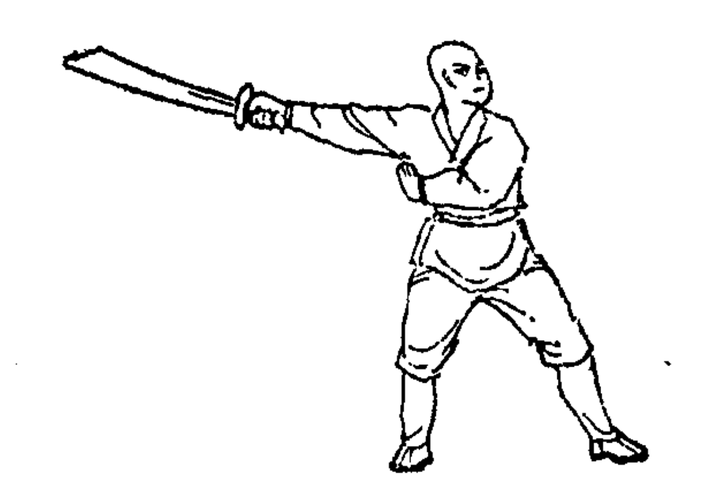


图34

[實用]二人交手時,持刀由下向上或向左向右撩傷對方的手臂或持械的手臂,有時也撩傷側方來犯者。

歌訣曰:

持刀旋腕向上撩，襲刻對方頭面糟；
或左或右削敵臂，亦可反身向後撩；
撩刀切記反手腕，出梭返梭似綱繞；
莫忘開門引敵入，右撩嚴備左手保。

四、雲刀

持刀由前向左(右)、向後向右(左)、向前平圓繞環，或刀在頭頂上平圓繞環者亦稱雲刀。雲刀時切記抬頭仰身，頭要後仰或向左肩側侄(圖35①和35②)。

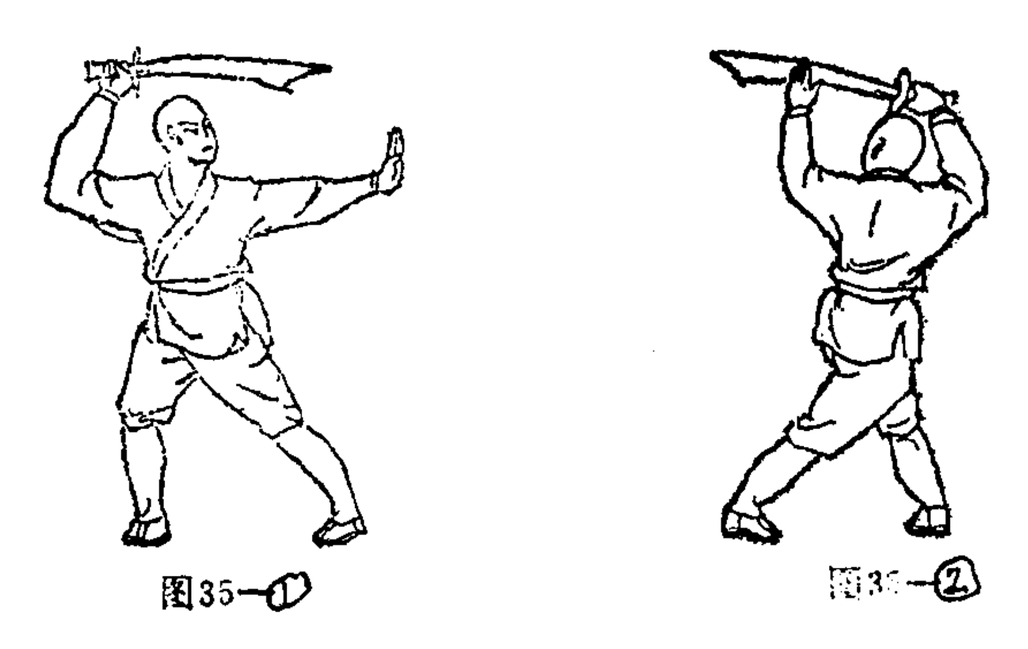


图35—①　　图35—②

[實用]二人交手時，持刀撥擋對方犯我頭面部械，或以雲刀之密招擾亂對方視綫，或作防護胸、肩等身體上部免受敵械之傷。

歌訣曰:

起刀似雲罩嵩頂，白雲飄繞亂敵晴；
彩雲宜護將軍首，矮雲似火焚枝頭；
若施旋風一陣吹，孤戰群盜開路輝；
左右雲刀身似鐵，英雄過後血染雪。

五、斬刀

刀刃向左或右横砍，高度與頸平，刀砍出後力達刀刃，臂伸直稱爲斬刀(圖36)。

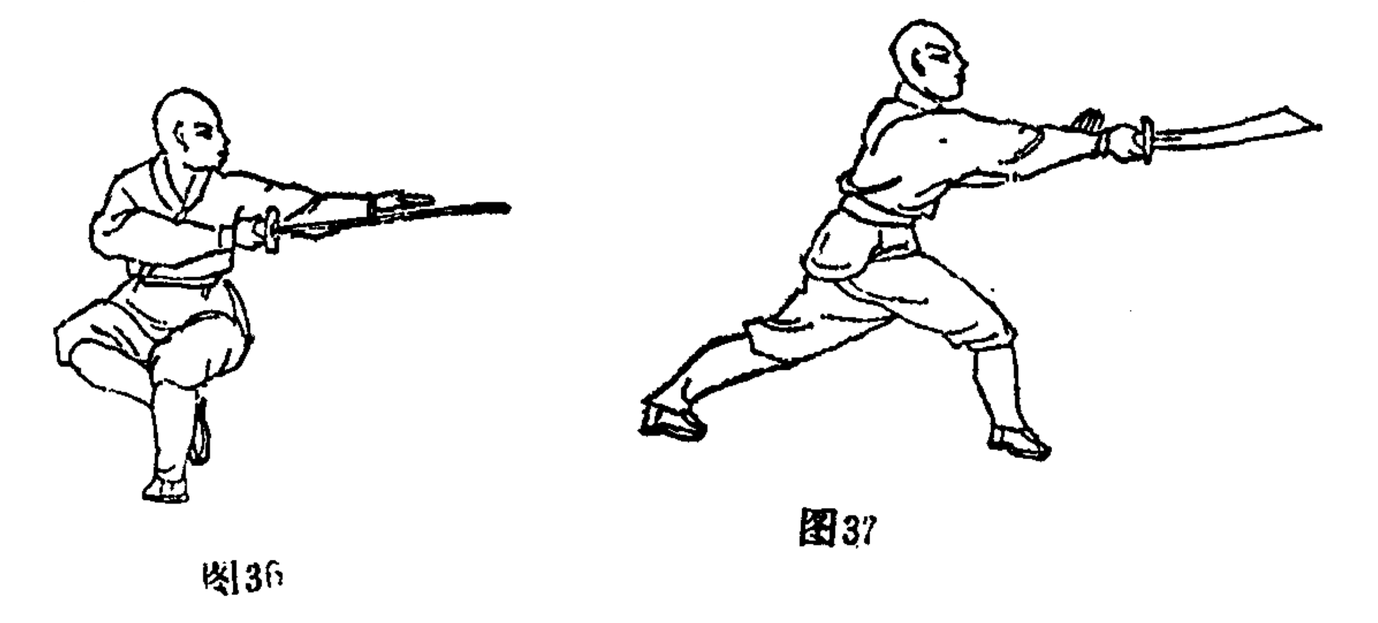


图36　　图37

[實用]與人交刀時，尋機出刀斬砍對方頸咽或肩上部位。

歌訣曰:

持刀與敵分高低，出刀妙用實與虚；
尋機巧施斬敵頸，左右横砍莫遲凝；
上防烏雲罩天日，下閉黑刀撩陰池；
攻防兼備安則上，斬刀掄花貴在疾。

六、刺刀

刀刃朝下，刀尖向前者爲刺刀。刺刀者分上刺、下刺、平刺和斜刺。

1.平刺；握刀向前刺，刀尖高與肩平(圖37)。

2.上刺:刀尖高與頭平。

3.下刺:刀尖高與膝平。

4.**斜刺**:刀尖向上斜者爲上斜刺,刀尖向下斜者爲下斜刺。

反刺:反身向後刺者爲反刺刀(圖38)。

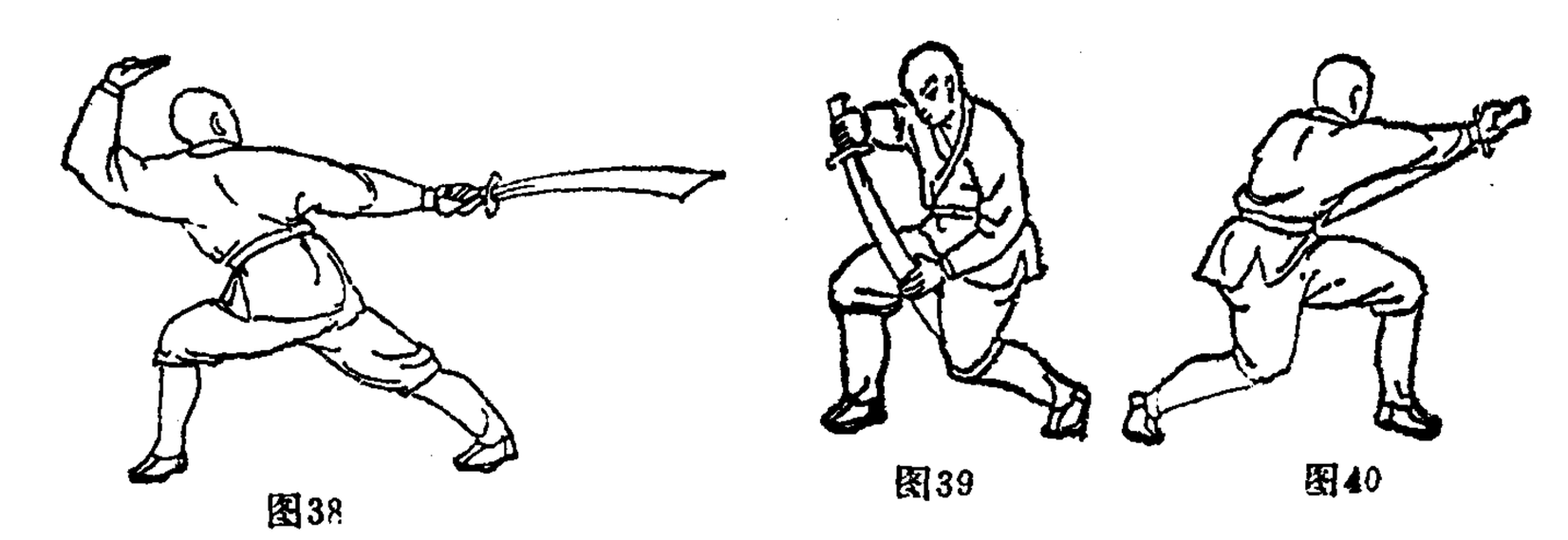


图38　图39　图40

[實用]與敵交械時,根據自己所處的地勢和刀技情況,尋機刺擊對方的要害部位。

歌訣曰:

砍刀爲首刺爲要,上中下平斜刺刀;
個頭高矮搶地利,刀到繞首藝爲高;
上刺取妖頭面打,中刺取魔心腹寶;
下斜反刺在天時,若差毫分走失調。

七、掛刀

刀尖由前向上、向後或由後向下經右腿腿外側(或左腿外側)向後、向上貼身掛,出力達刀背。如左右掛刀(圖39和圖40)。

掛刀分上掛、下掛、抄掛、掄掛等。

1.**上掛**:向上掛者向上、向後貼身掛出。

2.**下掛**:下掛者向下,也必須向後貼身掛出。

3.**抄掛**:刀經體左(右)側向後,向上弧形掛出者。

4.**掄掛**:刀貼身掛一圓者爲掄掛刀。

[實用]在交械時,加戰機需要閃身撤走時,乘機用刀尖掛傷對方上部、下部

或左右的暴露部位。

歌訣曰:

與人交械撤閃身,腕花護身雨般緊;
沉刀開柄貼身隨,乘機掛敵搶時分;
上掛頰蹬下掛膝,亦可偷進巧掛陰;
左右撩掛腹下梢,妙在刀尖合眼神。

八、藏刀

將刀背于身後、腋下、腰後、臂後等位置,刀刃向外,刀尖向後者均爲藏刀。藏刀分爲攔腰藏刀、立藏刀和平藏刀等。如虛步藏刀(圖41)和僕步藏刀(圖42)。

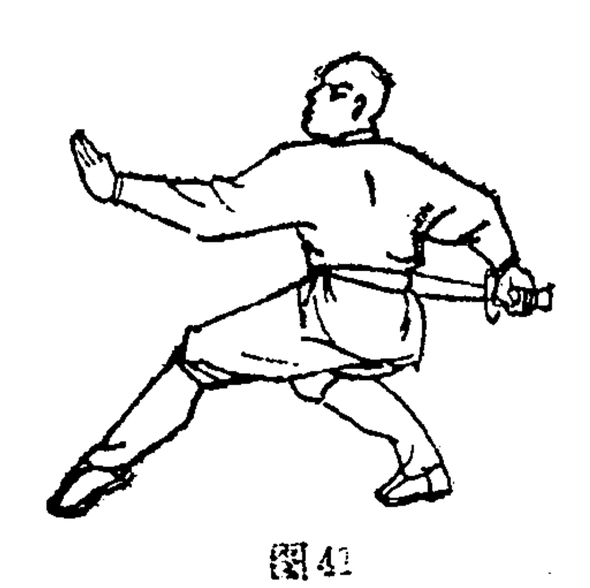


圖41

圖42

[實用]與敵交械時,偶頑敵,須用虛法,把刀藏于身後,誘敵狂攻,待機制敵。

歌訣曰:

藏刀招術乃虛法,誘敵入伏巧制他;

孔明妙用空城計，空城一座退司馬；
藏刀亦街此中玄，待機出刀血濺花；
藏不露虛須沉着，反攻亦疾定得把。

九、背刀

持刀舉臂，使刀背于身後、臂後和肩後者稱背刀(圖43)。
[實用]與敵交手時仍以虛勢藏刀而誘敵深入，待機反攻之。

歌訣曰:

士與歹徒忙交手，頑戰十合無弱流；
巧施虛法背刀勢，誘敵狂入吾假憂；
引魔入伏沉底穴，吾可反攻斬敵頭；
亦可背刀掛後患，虛實幻暴容悉愁。

十、截刀

持刀斜向上，或斜向下劈砍者稱截刀，如歇步截刀(圖44)。
[實用]與敵交械，偶有側方敵人來犯，可快速發力由上向外側下方斜劈。

歌訣曰:

正面與敵比高低，側方來犯偷奇襲；
吾持龍刀斜下劈，截他上梢霎時離；
若我卧勢遭雲染，亦可斜上截刀劈；
左右上下截四門，若遇險情莫遲疑。

十一、絞刀

直劈持刀，以活旋腕節，持刀劈刺對方要害部位後，使刀由左向右或由右向左爲絞刀(45)。

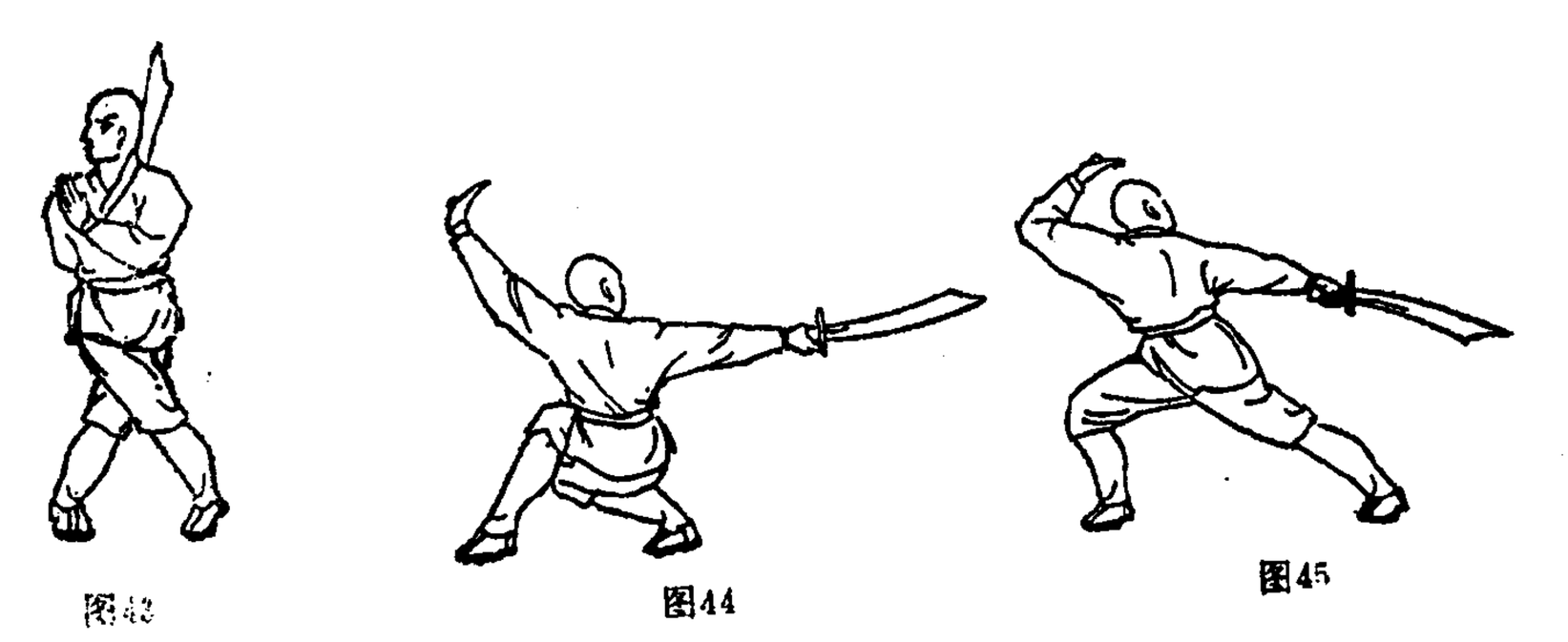


图43　图44　图45

[實用]當用刀刺中對方要害部位後絞纏深處或撥去敵方兵械。

歌訣曰:

絞刀全憑腕旋力，左右上下活順逆；
腕轉靈柔自貫力，達尖旋絞剛自如；
直對敵腹絞腸沙，下對腿腰蜂窩起；
回馬絞刀先甩劈，三絞一拉敵殘矣。

十二、纏頭刀

右手持刀繞過頭頂自右向左或自左向右再返原方向繞旋(圖46)。

[實用]與對手交械時，以纏刀撥去對方對我頭面之苞，主要是防護自己頭面部。

图46

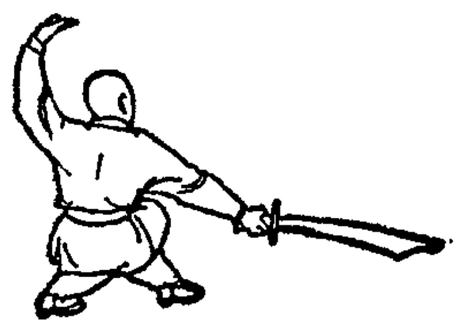


图47

歌訣曰:

與敵交械先護頭,起刀繞頸旋環走;
刀尖向下刃向外,沿肩貼背旋一周;
一則可撥敵刀槍,二則可護自己首;
纏刀要在疾中疾,敏銳之機尋前奏。

十三、掃刀

即右手持刀(刀刃向前),由右向左,水平掃刀一圈。掃刀分上掃和下掃。掃刀的招勢有僕步掃刀、歇步掃刀等(圖47)。

[實用]在孤人與群徒搏鬥時,尋機以低勢掃刀突圍。

歌訣曰:

孤雄陷入重圍中,低勢掃刀如秋風;
矮身沉臂刀橫起,如同海面移湖池;
怒聲末落刀先至,白光一閃賊命息;
掃刀貴在一氣摧,氣貫手臂刀即隨。

十四、按刀

右手持刀，使刀刃向下，左手扶按于右手背或扶按刀背上協力下按(圖48、圖49)。

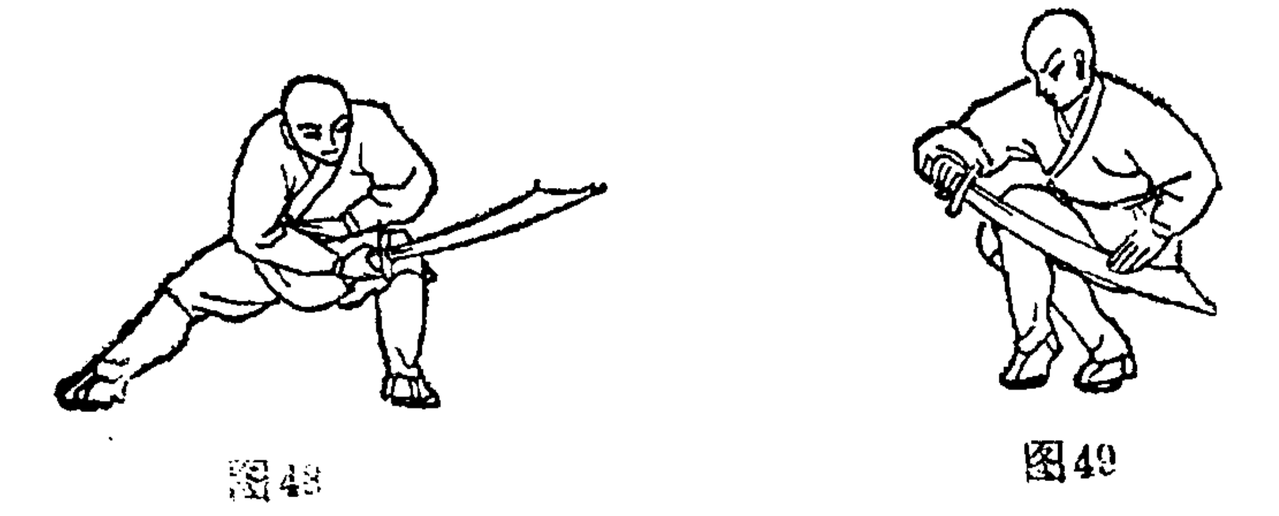


圖48　　圖49

[實用]在二人交械中，位處低勢時，若出刀劈中對方腿部，爲加强殺力而扶刀下按。

歌訣曰:

與敵交械偶伏身，位處劣勢心靈敏；
出刀下勢中要害，爲痛殺敵必加勁；
左手疾按右腕背，或按刀背下壓緊；
宗氣要貫兩手臂。大喝一聲切斷筋。

十五、推刀

右手接刀，使刀尖向下，刀刃朝前，用力向前推刀爲雄刀力，左手扶刀協力前推(圖50)。

[實用]二人交械時舉臂沉刀，左手扶刀背前推，宜縱切傷對方要害部位。

歌訣曰:

持刀沉柄刃向前,全臂用力如推山;
左手扶協增推力,剎時赤漿灑在地;
推刀切記力貫臂,雙手合力威無比;
刀刃合眼心合意,推刀一招通門底。

十六、架刀

右手持刀舉臂橫架于頭前上方,刀刃向上(圖51)。

[實用]二人交械時,當遇到對方來犯之械時,當遇到對方來犯之械凶猛,即可向後移身,同時舉刀橫架抵擋。

歌訣曰:

交械遇敵來凶猛,即速舉臂刀架頂;
橫擋對方槍刀劍,待機變勢調刀柄;
幻把先抹魔鬼頸,亦可卧龍起旋風;
架上制下使虛招,尋機挑陰開泉崩。

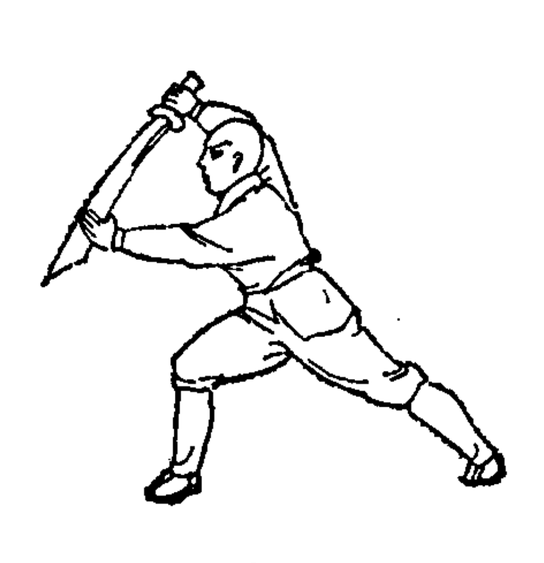


图50

图51

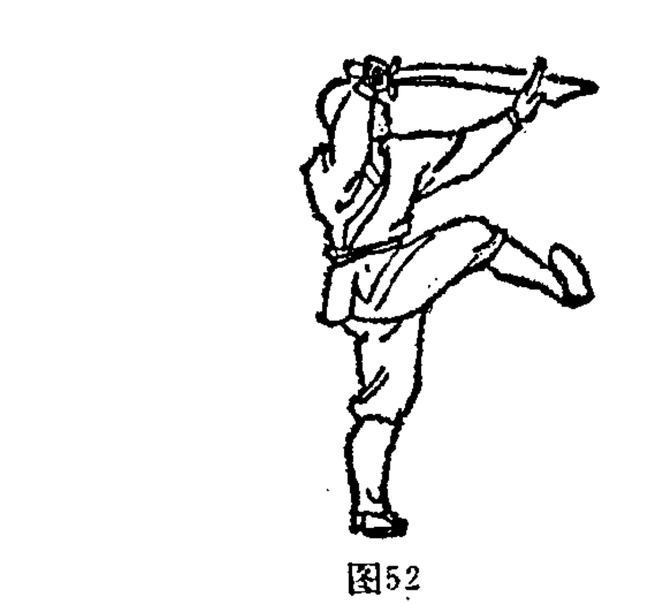


图52

二七、分刀

左手扶刀背或持刀手的腕背而分開都稱之分刀(圖52)。

[實用]當左手扶刀協刀向前撩敵，偶遇復雜情況時，左手須立即與民分開，宜尋機搶奪對方兵械或擊打要害部位。

歌訣曰:

左手扶刀協撩力，偶于魔鬼超人技；
事即速施分刀手，尋機奪他怪兵器；
右刀可砍對方頸，左手亦可施別招；
乃有胸前平分刀，招亦白鶴金爪撩。

十八、點刀

提刀後由上向下猛點刀尖者爲點刀(圖53)。

[實用]二人交手時，若遇對手失招而暴露下肢等部位時，可乘機提刀垂腕由上向下猛點刀尖，刺傷對方。

歌訣曰:

二人拼刀忙亂時，對方失招無防矣；
若露腿足撤離懷，吾可提刀猛點疾，
點刀全憑腿法靈，腕活截猛搶分機，
亦可翻身回怪點，制他敗狗躺海底。

十九、抄刀

刀貼身側由下向後向上抄起者稱抄刀(圖54)。

图53

图54

[實用]二人交械時乘機用刀由下向上抄掛對方手臂、兵器或耳頰部。

歌訣曰:

持刀與敵下對刀,尋缺刀疾向上抄;
傷他側臂耳面目,亦可向後抄敵撓;
抄刀妙在肘伸縮,活腕起刀力注梢;
亦可抄後疾變勢,仿似流星鑽天橋。

二十、挽花

持刀手以腕關節爲軸,向臂兩側繞環,爲挽花。分順花逆花之別,由左向右環繞爲順花,由右向左環繞者爲逆花。

[實用]挽花是刀術中招勢與招勢之間的一種過渡動作,或者説是一種配飾動作,在實戰中亦有嚴防胸、腹、肋受敵械傷害的作用。

歌訣曰:

挽花全憑手腕力，左右環繞活而疾；
順逆立圓密如雨，嚴防胸肋遭敵擊；
花挽亦作三分藝，巧合刀技不漏底；
十年刀藝刀年花，有此可知挽花益。

第四節　少林刀術秘訣

少林武術宗師們在刀術技法方面經過長期艱苦的磨煉給我們留下了寶貴的實踐經驗，爲了便于記憶，歷代名師都編有刀術歌訣授徒背頌。所以世代傳抄的歌訣都是前人用血汗凝結而成的實戰經驗，對我們今天普及少林武術確是難得的瑰寶。

古刀譜載有130余首練刀和實戰秘訣，本書僅選了其中9首，首次公開于衆，供初學者參考。

一、跋跎刀練訣

刀是跋跎刀，兵家離不了，
棚丁用背刀，左擋右前蓋，
前劈面，後砍頸，中劈胳膊兩肋間，
下劈馬蹄妙，背後三刀人人驚。
第一閉刀回馬刀，第二劈刀攔腰刀，
第三抖智回馬刀，第二劈刀攔腰刀，
第三抖智回馬刀，曇宗三刀用得妙，
唐朝江山穩而嬌，小山三刀用昨巧，
明歷掛帥三上馬，一把大刀安天下，
古今刀將刻金榜。

二、扶手歌訣

出手三尺刀，馬平疾出鞘；
雲已浮手閉，馬錯要捋刀；
步戰要用刀，扶助力如咬；
力合氣來用，群英也難逃。
又曰：單刀看手，大刀看走。

三、少林二路單刀秘訣

懷中抱月雲頭飛，上步扶刀連環産刀；
轉面扶刀翻身走，墊步護肘撩刀刺；
上步滾身蓮花舞，護肘掃腿帶劈刀；
滾身推刀要墊步，雙膀閉槍龍鳳舞；
猛虎轉身刀出鞘，烏雲騰空連環刀；
轉身刀劈紅四海，上步轉身右扶刀；
轉身飛舞把頸砍，羅王傳下第二刀。

四、少林單刀秘訣

上步一掌，遮刀雲頂，分心刺，上步砍。
撩刀轉面，舞花，上步劈，背刀舞花。
抽刀單岔，上步截腰，雲頂藏刀上步架。
旋風脚，抽刀墊步架刀，雲頂甩刀下刺刀。

五、少林單刀練歌

少林刀刃亮閃閃，長短大小不一般，
練習刀術并非難，首先練好少林拳，
單刀改用雲頂勢，多練臂力與手腕，

一刀下去截樹齊，雙刀能把森林砍，
大刀多用鷂翻身，進退身斜舞花旋，
更要練臂吊梁平，拉杆吊杆雙推山，
雙刀多練馬歇步，仿似蝴蝶飛雲間，
大刀多練砍劈勢，短兵相接全在眼。

六、刀法實戰訣

少林刀法捷，出進血花射；
舞刀一綫圓，砍刀如劈山；
撩刀須提氣，左右飛上去；
甩刀猛而疾，出刀影不見；
劈刀偷步拖，分刀一條綫；
砍劈要害把，舞花如閃電；
撩刀頭上架，雄獅盤坐山；
乘機翻身走，猿猴學跳翻；
刀隨身步撩，本功出拳源。

七、雙刀練訣

雙刀即是兩把刀，兩手抱刀尖向梢，
出刀如就蝴蝶飛，疾如電閃要時繞，
側攻宜施鳳展翅，遠距制敵宜伸腰，
正面臨敵上下刺，莫忘左右攔腰刀，
挑陰須把門首護，頭上架刀盤天霄，
挽花多飾間招勢，密似雨點遮裙袍，
偶遇群魔卧龍掃，倒轉旋風開路條，
若驅烏雲通天月，切記地下留一刀，
避膝亦要進膝刀，乘機取敵首頸寶，
仙人擔柴顧前後，疾速變幻迎敵招，

雙刀劈門分兩瓣，金絞剪刀眼下瞧，
往返輕步莫亂步，挽花走勢分技巧，
此乃少林雙刀藝，苦練三年知皮毛，
未有十年寒暑苦，刀出雙鞘遭人笑。

八、腕花秘訣

挽花乃是刀法飾，優劣顯分必術藝，
要在腕活柔剛兼，反轉自如上下易，
單花要在順右左，大花挽旋升沉疾，
身隨花滾要自如，密如蛛網塵難入，
稠如細雨花如月，十人潑水難濕衣，
雙刀挽花要在調，一上一下入環迹，
妙在左右分立圓，雙花疾繞各不遲，
功在挽花協步走，步快亦快總相宜，
有説雙刀看走勢，吾曰挽花并第一。

九、大刀練訣

昔日大刀屬關公，雲長刀法神鬼驚，
大刀首藝在砍劈，軀不近體有奇能，
杆長刀寬丈余尺，稍一伸劈亦斬雄，
古今大刀多出杰，保全社稷立豐功，
大刀藝本全在臂，四季苦練繼五更，
伸臂縮臂反崩臂，旋臂擰臂動生風，
練就一對鋼鐵臂，接過大刀立成雄，
人説大刀看定手，僧曰大刀看臂功，
莫忘功臂靠氣摧，一把大刀可降龍。

第三章　少林優秀刀術套路圖解

一、少林一路單刀

歌訣曰:

懷中抱月雲頂走,蝴蝶展翅先縮刀。
左掃腿來右掃腿,滾身閃身刺一刀。
龍滾身法真爲妙,觀音使起蓮花刀。
滾身躍步蓮花舞,撩刀再砍人難逃。
舞花雲頂刀出鞘,舞花起脚鞘出刀。
蝴蝶展翅龍鳳舞,墊步轉身腋窩刀。
撩刀上步下單叉,起身上步刺一刀。
滾身躍步蓮花舞,頂雲舞花使絞刀。
大喝一聲靠山勢,羅王傳下第一刀。

動作順序:起勢、雲頭飛、上步扶刀連頭刀、轉身馬步扶刀、金刀頭上飛、單叉刺刀、上步滾身蓮花舞、弓步直刺、轉身上步劈刀、雙膀閉槍龍鳳舞、猛虎轉身刀出鞘、翻身連環刀、馬步坐山、收勢。

起勢

左手抱刀,足立八字,眼平視(圖1)。

1.雲頭飛

左脚向左跨一步,體左轉90度,成左弓步,左手持刀向左向上挽花,然後抱于

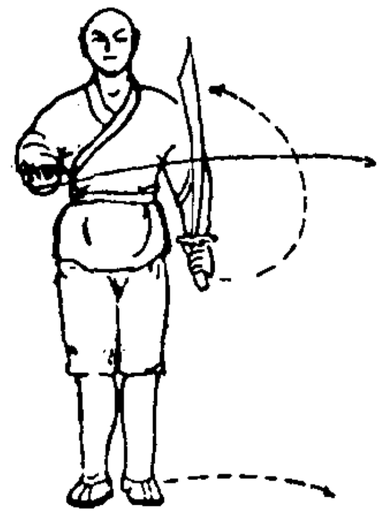


圖1

圖2

腰間，同時右手隨身向前推掌，推出掌後再變拳，拳心向下，目視右拳(圖2)。

2.上步扶刀連頭刀

右手接刀，右脚向前一大步，成右弓步，右手持刀後向前劈，左手扶持刀背目視前方(圖3)。

3.轉身馬步扶刀

體左轉90度，成馬步。右手持刀從體前向頭上舉，左手扶刀背(圖4)。

體右轉左脚向前上步，成左弓步，刀由上向下斜劈，左手扶刀背目視前方(圖5)。

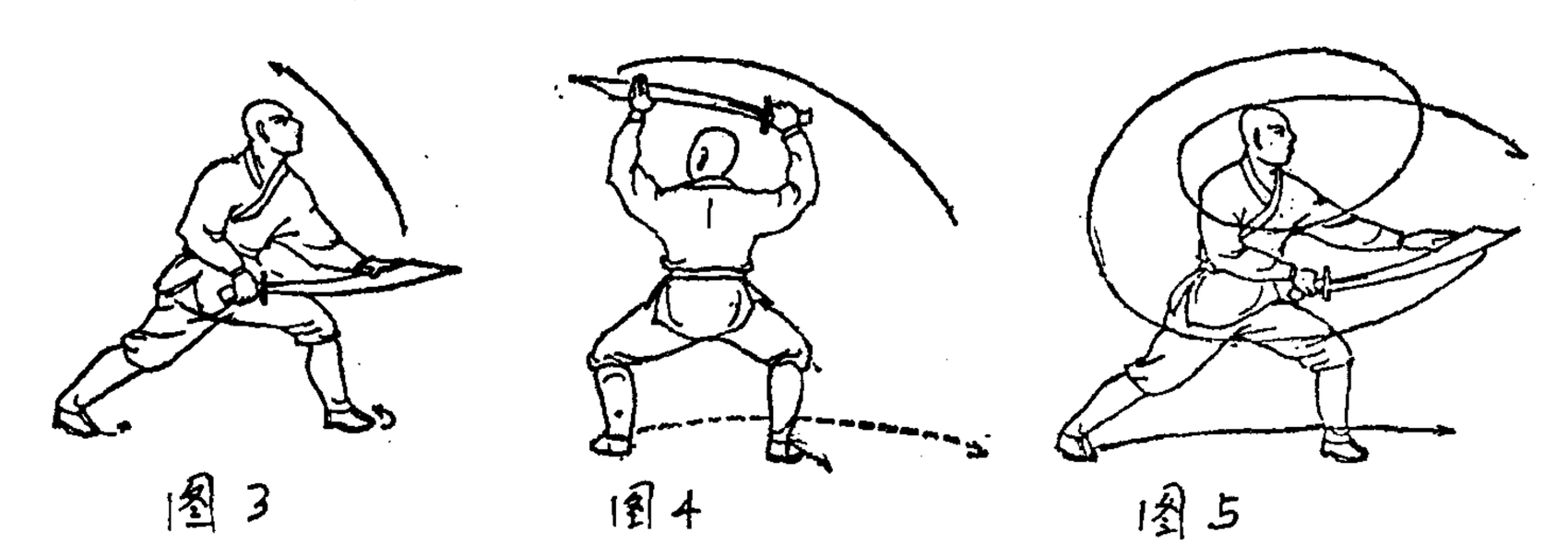


圖3　圖4　圖5

4.金刀頭上飛

右脚向前上一步，成右弓步，右手持刀隨身由右向左繞頭旋一周後，向前劈刀(圖6)。左脚向前上一步，成左弓步，同時刀沿着身體左側由前向上、向左、向右、向前撩刀，左手扶刀背，目視前方(圖7)。

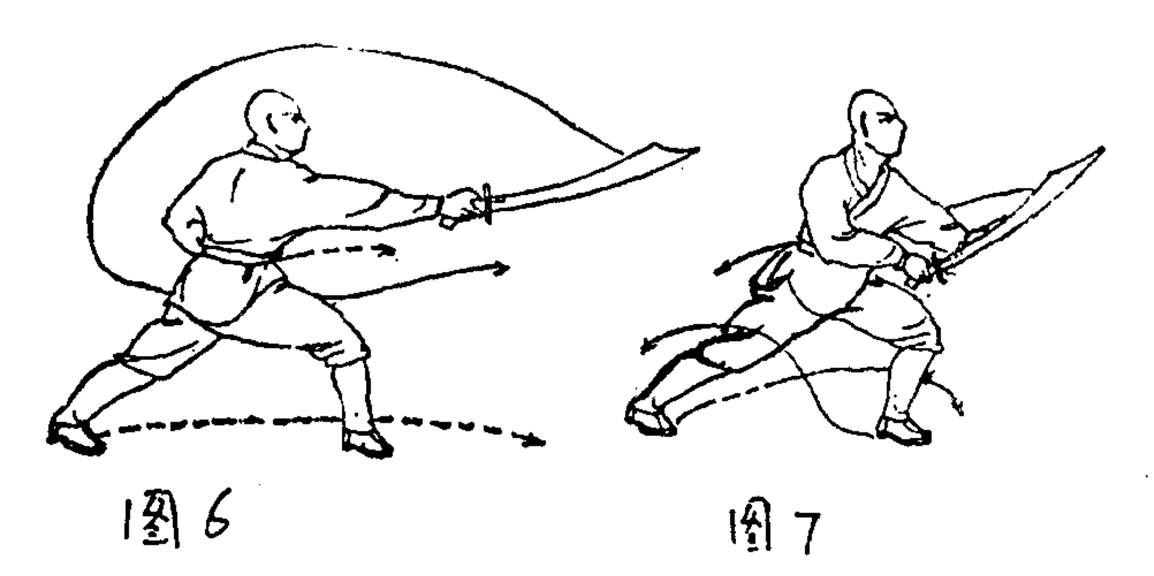


圖6　圖7

5.單叉刺刀

雙脚騰空跳起向右轉體180度，成左僕步，同時使刀背貼身從左繞向身後。右手持刀向左前方砍(圖8)。

起身後，右手持刀從身體右側繞向頭左側。左掌護胸，然後向右跳步，轉體180度(圖9)。

體左轉，上右脚成右弓步，右手持刀向前砍劈，左掌扶刀背(圖10)。

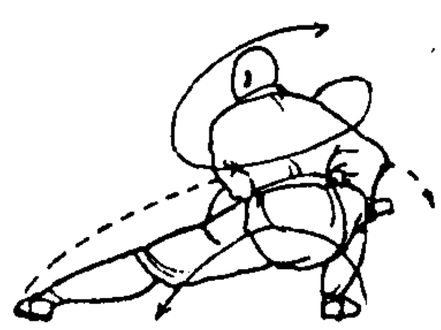


圖8

圖9

圖10

上體左轉90°，兩腿由弓步變成馬步，右手行刀内旋，翻腕刀刃向上，架于頭上方，左手扶刀背，目視刀尖(圖11)。

6.上步滚身蓮花舞

兩脚向左騰空跳轉180度，右手持刀隨轉體向左劃弧，成馬步架刀勢。左掌立于右胸前(圖12)。

圖11

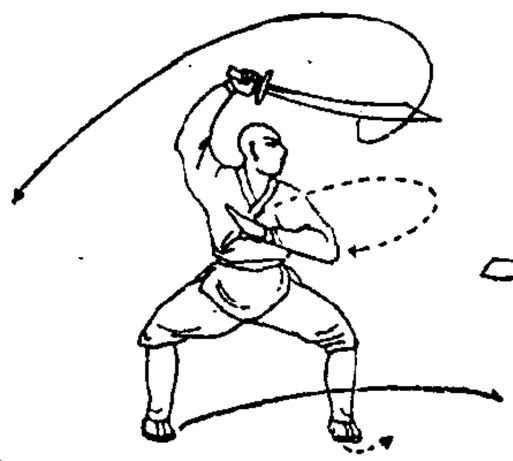


圖12

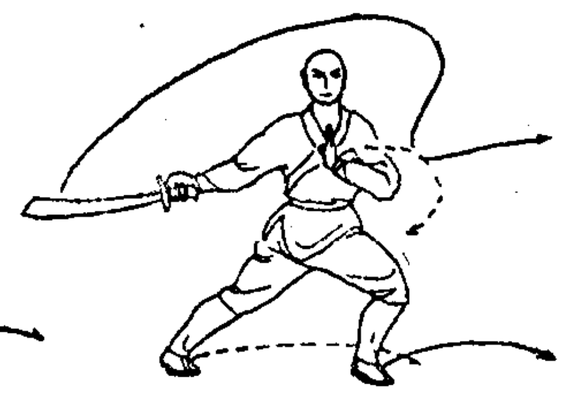


圖13

體向左轉，上右脚成右弓步，右手持刀向右側砍。左掌由胸前向外劃弧後，再恢復原勢。目視前方(圖13)。

7.弓步直刺

左脚上步，右手持刀由體後架于頭上，左掌向外劃弧。右脚上步，右手持刀向前直刺，刀刃朝上。左掌由外向裏劃弧于右手腕外，目視刀尖(圖14)。

8.轉身上步劈刀

右腿後退一步，上身右轉180度，兩脚向前跳一大步，左脚成左弓步，右手持刀屈臂内旋，隨轉體跳步，刀收到腰間再向前刺，左手隨轉體屈臂收至右腕側，轉體後收至左腰側，刀向前刺後，左手屈肘護右上臂(圖15)。

9.雙膀閉槍龍鳳舞

右脚向前上一步，成右弓步勢，右手持刀内旋使刀尖向左向下向後劃一平圓後，屈臂内旋，使刀背貼身體左側繞向身後(圖16)。

再向前下劈刀，後用左手接過刀成回頭望月勢，右手變拳上架頭上前方，目視左腿前上方(圖17)。

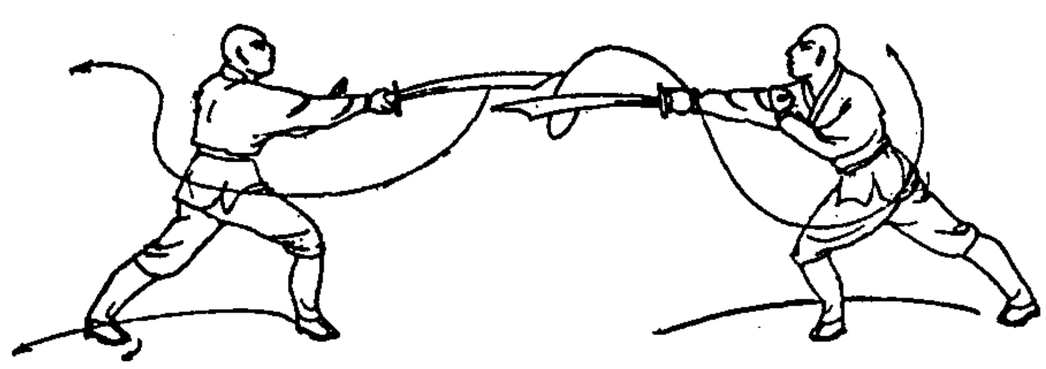


圖14　　圖15

圖16　　圖17

10.猛虎轉身刀出鞘

體右轉，左脚向後退一步，左手藏于左臂下，右脚向前由左向右騰空擺脚，右手擊右脚面(圖18)。

右脚落地，體左轉，左脚向回收半步成丁字步，右膝頂左腿彎，成蹲步，右手接刀上架頭上(圖19)。

起立體左轉90度，成右弓步，右手持刀，向右雲頂，刀繞頭劃弧一周，左脚向前上一步，屈膝成左弓步，右手持刀向前下方劈，左手護右刀背，目視刀尖(圖20)。

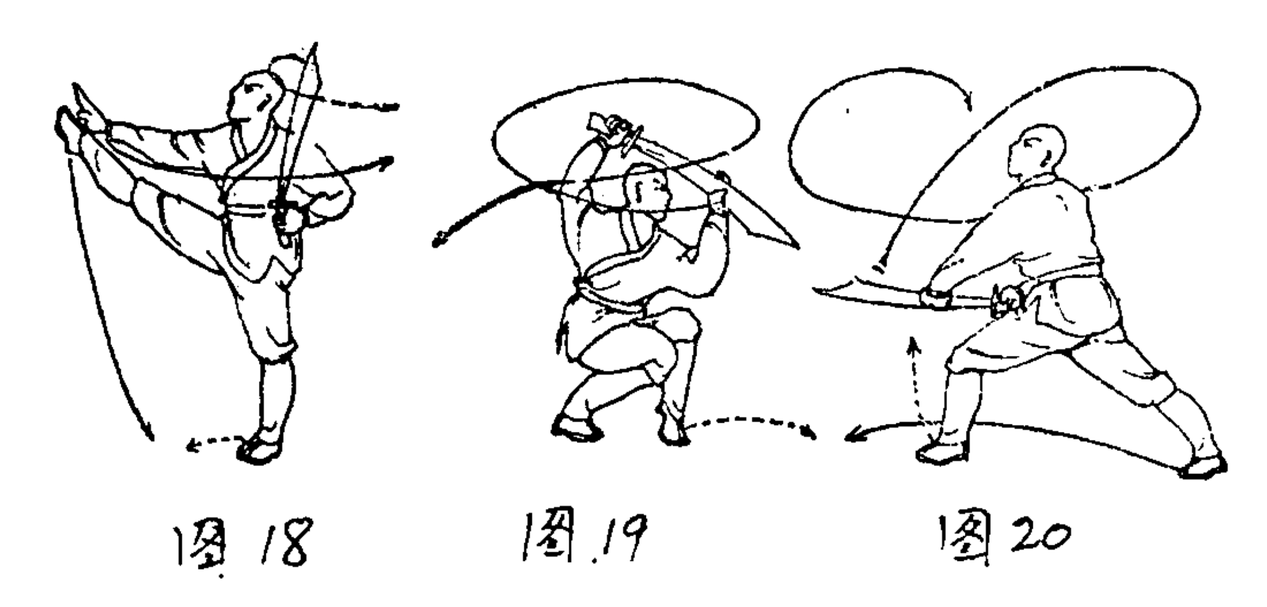


圖18　圖19　圖20

11.翻身連環刀

上體右轉180度，成右弓步，右手持刀向前上劃弧後向前平刺，左手護右上臂。收脚再上右脚成右弓步，右手持刀再向前穿，然後抬右脚向後倒一步，抬左腿提膝向後，右手持刀立竪胸前，刀尖向上(圖21)。

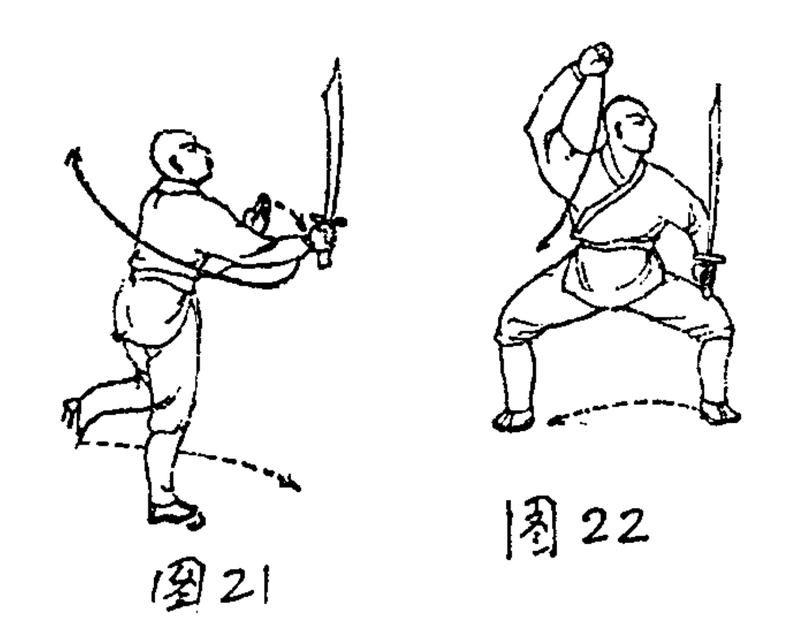


圖21　圖22

12.馬步坐山

左脚落地，向右轉體，同時左手接刀，右手變拳上架于頭上前方，兩腿變成馬步，左手抱刀于左膝上，目視左方(圖22)。

收勢

收左脚與右脚并步，左手抱刀，身胸挺直，目視前方。

二、少林青龍刀

少林青龍刀是唐代圓静和尚善練的拿手刀術，其特點是勇猛緊凑，長攻嚴防，虚實兼用，變化無常。以劈、砍、刺等爲攻招；以攔、撩、抄等招爲反攻招、以藏、背、蔽等爲虚招，可誘敵伏，尋機制之；以架、雲等爲防招。在全套路中自始至終招招配合嚴密，滴水不漏，表現了少林刀術立足于實戰的典型特點。

歌訣曰:

青龍刀法圓静創，三十六勢招招强，
攻防嚴密應變幻，出刀必勝已無傷，
砍刺劈爲主攻招，攔撩抄掛亦護腰，
進退虚實勝千變，刀秘不傳無德郎。

動作順序:預備勢、虎步亮掌、提膝蔽刀、躍步戳刀、轉身攔刀、馬步架刀、提膝後刺、擺脚藏刀、虚步背刀、弓步後劈、蹬腿架刀、虚步藏刀、上步攔刀、騰空崩刀、轉身劈刀、弓步蔽刀、弓步刺刀、震脚截刀、弓步反刺、弓步砍刀、僕步亮刀、提膝穿刀、虚步抱刀、跳步斬刀、虚步藏刀、轉身背刀、提膝進刀、僕步劈刀、馬步藏刀、弓步刺刀、高跳刺刀、騰空彈刀、弓步搶刀、轉身點刀、弓步轉刀、收勢。

預備勢:

兩脚站立，于肩同寬，兩足成八字，兩臂下垂，左手抱刀，刀刃向外，刀尖向上，右手附于大腿外側，目視前方(圖1)。

1.虎步亮掌

左脚向前上半步，右脚上于左脚前，足跟離地，足尖點地，兩腿蹲成高虚步，同時左手抱刀由下向外向上劃弧，然後轉腕，背刀于左肩臂後，刀尖向上，右掌向前屈肘推出，掌心向前，目視前方(圖2)。

2.提膝蔽刀

右脚向左上半步，抬左腿提膝，同時左臂向外展，然後屈肘舉臂蔽刀，刀收刃

向上，刀尖向後，右掌變拳，屈肘抱于右胸側，拳心向上，目視前方(圖3)。

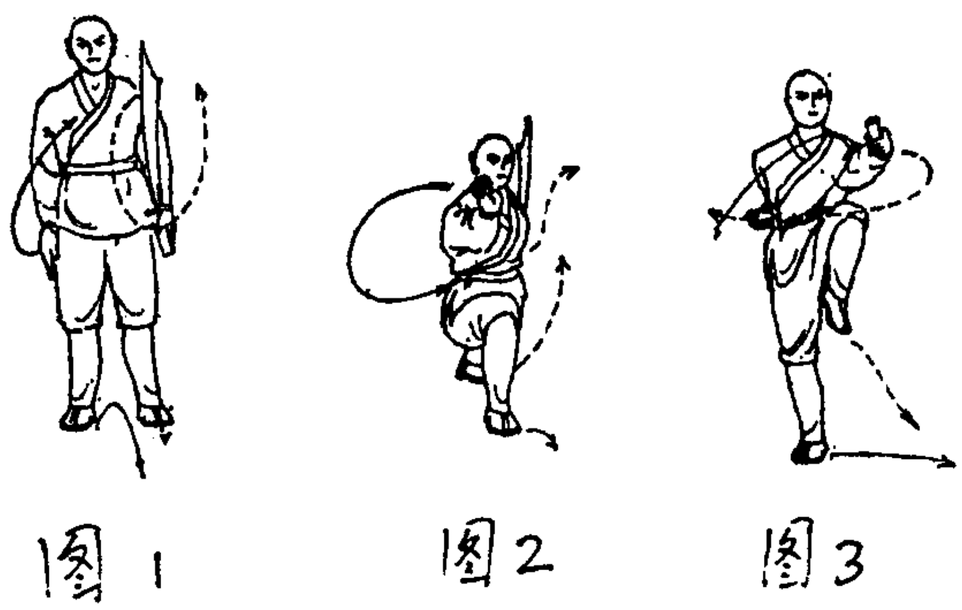


圖1　　圖2　　圖3

3.躍步戳刀

左脚下落左側一步，抬右脚移于左脚側前方，成插步，同時右手向左接刀，向外沉臂豎刀，刀刃向前，刀尖向上，左手向右扶于右腕臂，目視右刀(圖4)。

兩脚向左側前方躍一步，成右弓步，同時右刀由右向下往左上方游刀，展臂沉腕截刀，刀刃向外，刀尖向下，左手向左側展臂推掌，目視左手(圖5)。

然後，兩脚落地，體左轉90度，右脚向前上一步，右腿屈膝，左腿蹬直，成右弓步，同時右刀由後向前向左繞頭雲刀，再由後向前戳刀，刀刃向下，刀尖向前，左手上架頭前上方，上體向前傾探，目視刀尖(圖6)。

圖4　　圖5　　圖6

4.轉身攔刀

兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成大叉步，同時右刀由前反腕向內攔刀，左手隨身向左劃弧旋腕，然後展臂屈肘亮掌，目視右側(圖7)。

5.馬步架刀

兩脚跳起，向左轉體180度，兩腿成馬步，同時右刀隨身向左繞頭雲刀，然後反腕舉臂架刀，刀刃向後，刀尖向下，目視右方(圖8)。

6.提膝後刺

兩脚碾地，體右轉90度，提左膝成獨立勢，左刀繞頭雲旋一周，刺于左肩背後，刀刃向後，刀尖向下，右掌上架左側(圖9)。

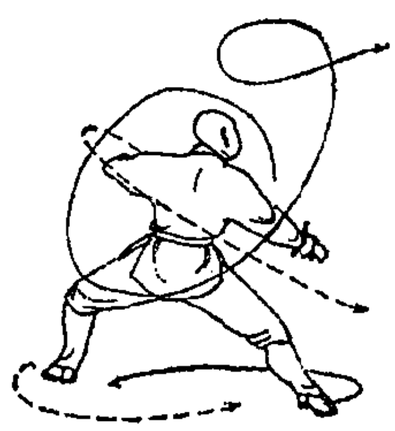


圖7

圖8

圖9

7.擺脚藏刀

左脚向前落一步，抬右脚向右外擺，同時右刀由後向前向左抄刀，刀尖向後，左手向前展臂吊掌，目視前方(圖10)。

8.虛步背刀

右脚向後落一步，兩脚碾地，體右轉180度，左脚向前上一步，落右脚前成左虛步，同時右刀由後向前抄刀，然後隨身向右繞頭雲旋，轉身後反腕背刀于右腋下，刀尖向上，左手隨身屈肘握拳，抱于腰間，拳心向上，目視前方(圖11)。

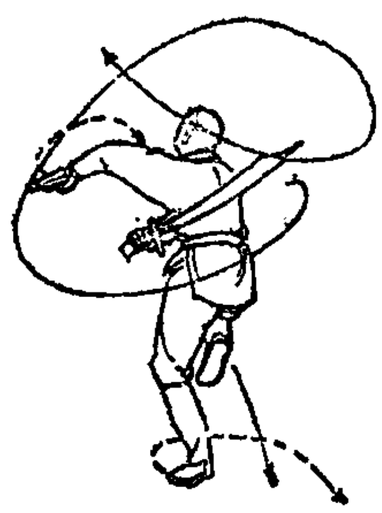


圖10

圖11

9.弓步後劈

左脚跟落地，右脚向後退半步，兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成右弓步，同時右刀由後向前抄刀，然後由瓣向後繞頭雲刀，再向後下方反劈，刀刃向下，刀尖向後，左手向前斜上推出，目視刀尖(圖12)。

10.蹬腿架刀

兩脚碾地，體左轉90度，左弓步不變，同時右刀由後向前繞頭往前掄(圖13)。

體左轉90度，抬左脚向前彈蹬，然後展臂抖腕横刀，刀尖向左，左手隨身向左擺掌，目視左手(圖14)。

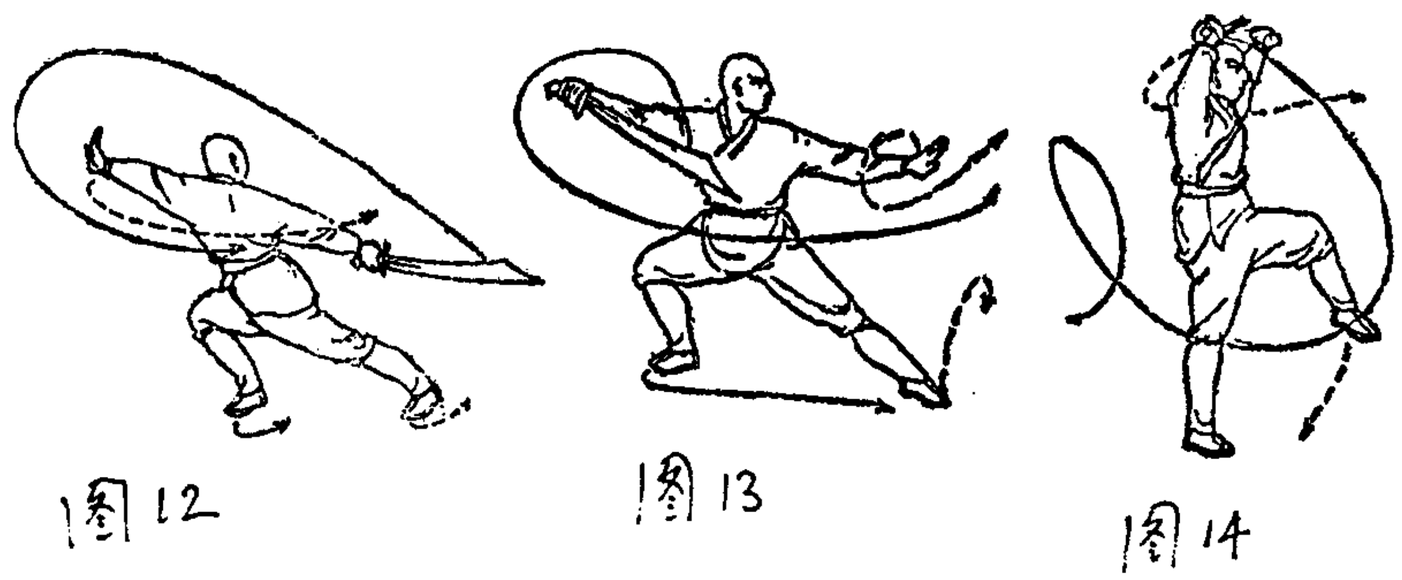


圖12　圖13　圖14

11.虛步藏刀

左脚下落右脚前半步，兩腿半蹲成虛步，同時右刀由左向右劈刀，然後反腕沉刀，刀刃向後，刀尖向下，左手由外往前劃弧，然後向前推出，掌心向前，目視左手(圖15)。

12.上步攔刀

右脚向前上一步，兩腿成右弓步，同時右刀由後向前抄刀，然後由右向左往内攔刀，左手向下反上架于頭左側上方，目視前方(圖16)。

13.騰空崩刀

雙脚同時起跳，向右轉體90°，當全身騰空時，左脚盡量向上彈踢，伸右臂向上崩刀，刀尖向上，左掌變拳隨身舉臂崩拳，目視上方(圖17)。

14.轉身劈刀

兩脚下落時向左轉體，落地後左脚在前，同時右刀向下抄刀，然後向前劈刀，刀刃向下，刀尖斜向前，左手由上向外向下劃弧，然後向前扶于右腕部，目視

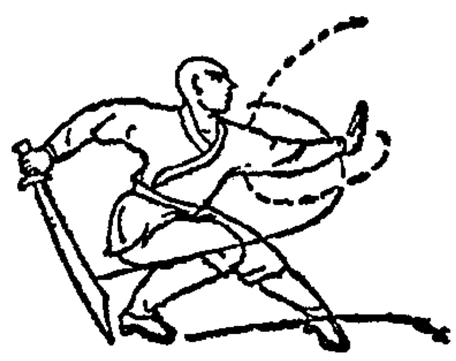


圖15

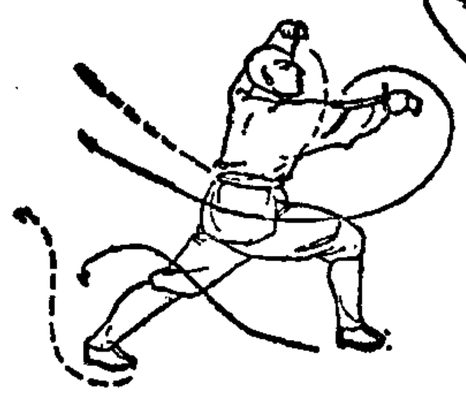


圖16

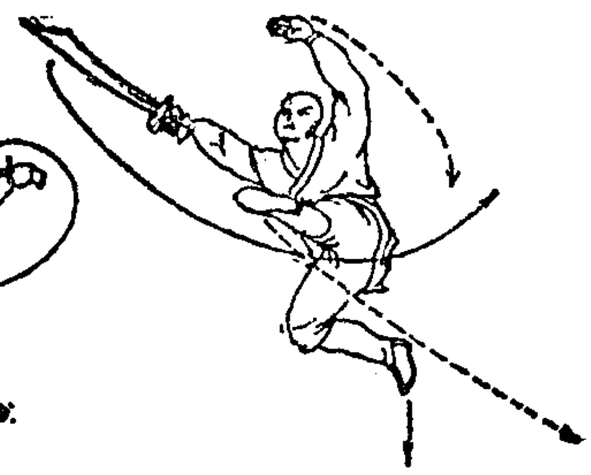


圖17

前方(圖18)。

15.弓步蔽刀

兩脚碾地，體右轉90度，抬左脚向前上一步，成左弓步，同時右刀由前隨身向下劈撩，形成弓步後右臂平展蔽刀，刀刃向上，刀尖向後，左手隨身向前扶于右腕背，目視兩手(圖19)。

16.弓步刺刀

右脚向前上一步，兩腿成右弓步，同時右刀由右後方向前、向後，再返前掄一周，然後向前刺刀，刀刃向下，刀尖向前，左掌變拳，隨身架于頭上左側前方，目視刀尖(圖20)。

圖18

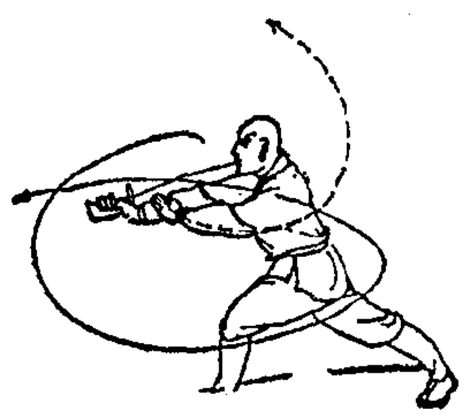


圖19

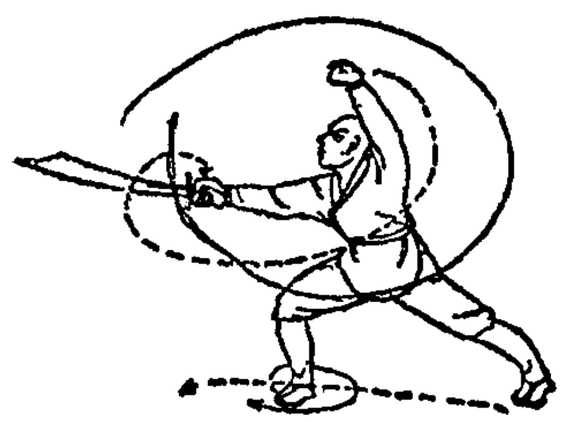


圖20

(17)**震脚截刀**　左脚向前上一步，兩脚碾地，體右轉90度，收右脚震脚，與左脚成并步，兩腿下蹲，同時右刀由前向後繞頭掄一周，然後隨身沉腕截刀，左拳變掌，隨身屈肘扶于右腕背，目視右側(圖21)。

(18)**弓步反刺**　右脚向右跨一步，兩脚碾地，體右轉90度，兩腿成右弓步，同時右刀向前上方砍刀，然後向右後方反刺，刀刃朝上，刀尖向後，左手隨身向前方展臂亮掌，目視刀尖(圖22)。

(19)**弓步砍刀**　左脚向前上一步，兩脚碾地，體右轉90度，兩腿屈膝成左弓步，同時右刀由後向前抄刀，然後由前左向右側砍刀，刀刃向右，刀尖向上，左手由外向内劃弧，向左上方撩出，目視右刀(圖23)。

(20)**僕步亮刀**　抬右脚向左横向踮跳一步，左脚落右脚左側一步，兩腿成左僕步，同時右刀由右向左擺刀，然後抱在胸前，左手扶握右腕背，目視左側(圖24)。

圖21　圖22　圖23　圖24

(21)**提膝穿刀**　起身，左脚向内收半步，右刀由左向右擺刀，然後向左砍刀，刀刃向左，刀尖向上，左手由外向内劃弧，向右抄手，目視左側(圖25)。

而後抬右脚向左提膝，同時右刀由前向後繞頭雲刀，然後向左腋下穿刀，左掌變拳向左展臂撩打，目視左拳(圖26)。

(22)**虚步抱刀**　右脚同左落于左脚外鍘，再左脚向左移半步，成左虚步，同時右刀由左向右掄刀，然後屈肘抱于胸前，刀尖向左，左拳變掌，由外向内扶于刀柄，目視左側(圖27)。

(23)**跳步斬刀**　兩脚向左側跳一步，兩腿下蹲，同時右刀由左上方向右繞頭掄一周，然後向右側下方斬刀，左手向左側上方撩臂亮掌，目視刀尖(圖28)。

(24)**虚步藏刀**　右脚向前跳一步，左脚落右脚前，成左虚步，同時右刀由下向前抄刀，然後由前向後撩刀，展臂沉刀，刀刃向後，刀尖向前，向後撩刀，展肘推出，兩腿微蹲，目視前方(圖29)。

(25)**轉身背馬**　左脚踏實，兩脚碾地，體右轉90度，抬左脚向前震脚，與右脚

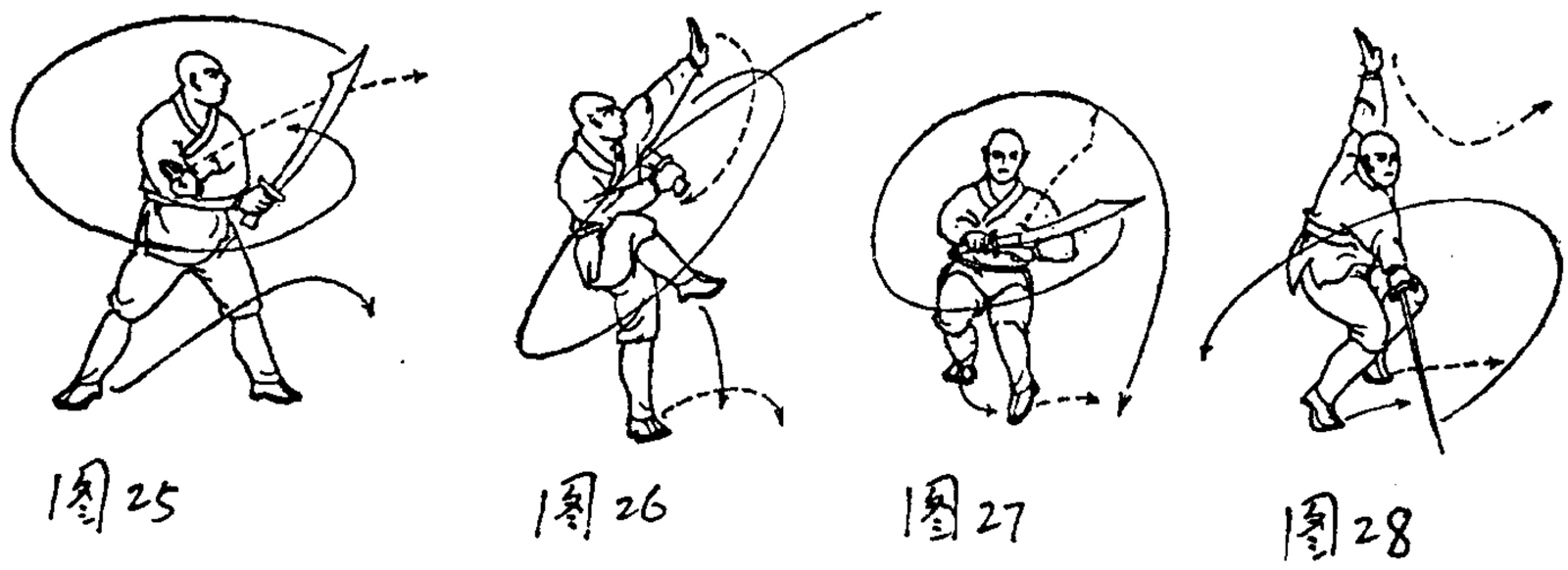


圖25　圖26　圖27　圖28

成并步，同時右刀由右向左腕花，然後反腕背刀，刀刃向後，刀尖向上，左手隨身屈肘亮拳，目視左側(圖30)。

(26)提膝進刀　左脚向上一步，提脚跟，成左虛步，同時右刀由後向下向右抄刀，反腕舉臂後刺，刀刃向後，刀尖向上，左手向前下方甩掌，目視前方(圖31)；

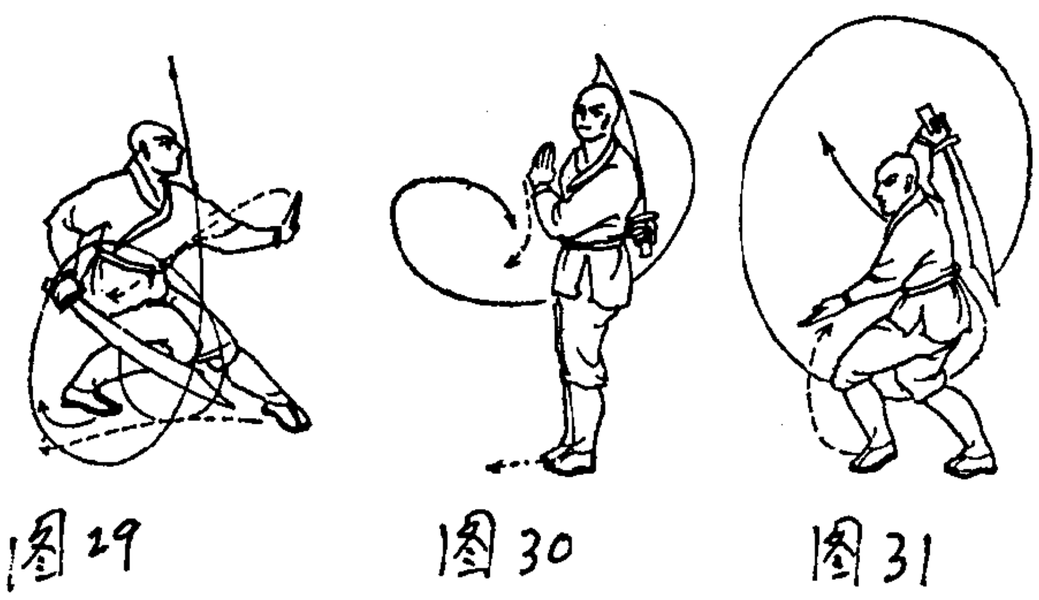


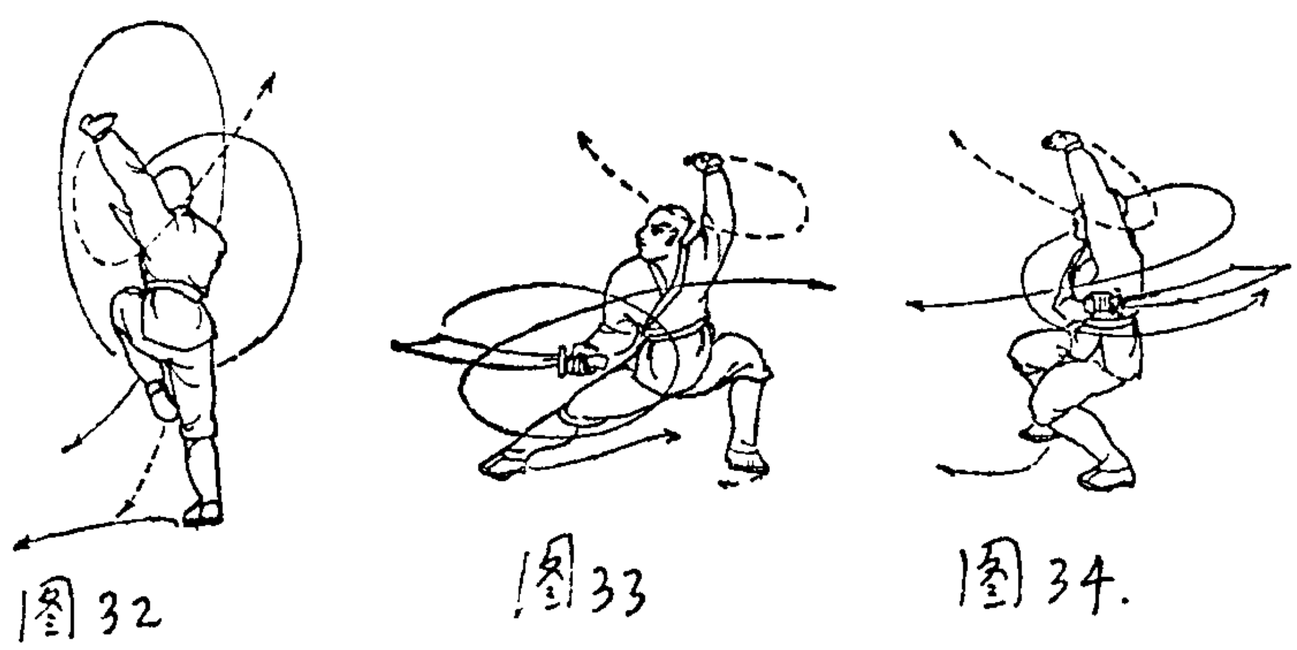
圖29　圖30　圖31

然後，抬左腿向右提膝，同時右刀由後向上繞頭往前掄劈，抖臂向右側斜刺，左掌變拳，舉臂上衝，目視右側(圖32)。

(27)僕步劈刀　左脚下落左側一步，兩脚碾地，體左轉90度，抬右脚向前一步，左腿全蹲，右腿伸直，兩腿成右僕步，同時右刀向右往左砍，然後由上向右側下方劈，刀刃向下，刀尖向右。左拳變掌，向外向上架于頭上左側，目視右側刀尖(圖33)。

(28)馬步藏刀　兩脚碾地，體右轉90度，右脚向左脚右側跨一步，兩脚成馬步，同時右刀由右向左腕花，向左側後方反刺，左手由外向內劃弧，然後舉臂上架

頭上左側，目視前方(圖34)。

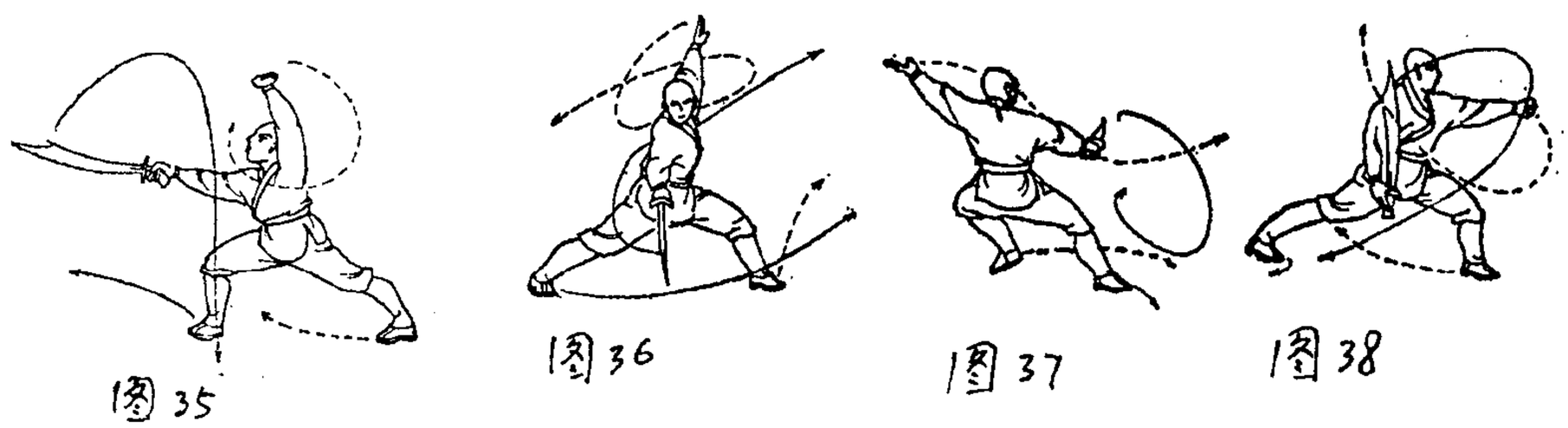


(29)**弓步刺刀**　右脚向左脚前方上一步，兩腿成右弓步，同時右刀由後向前往右砍刀，然後向前直刺，刀刃向下，刀尖向前，左拳由上向後再向前劃弧，然後向上架于頭上左側，目視刀尖(圖35)。

(30)**高跳刺刀**　兩脚向前上方縱跳一步，落地成大叉步，同時右刀隨身勢由上向前下方刺，左拳變掌，向外往內劃弧，舉臂亮掌，目視刀尖(圖36)。

(31)**騰空彈刀**　收右脚起身，兩脚向前騰跳，體左轉，當全身騰空時，右刀向右前彈刺，刀尖向前，左手隨身向左展臂撩掌，目視右掌(圖37)。

(32)**弓步抱刀**　雙脚同時落地，左脚在右脚前，向右轉體，兩腿成左弓步，同時右刀隨身向右下方撩刀，然後旋腕抱刀，刀刃向前，刀尖向上，左手隨身變拳，向前猛衝。目視左拳(圖38)。



(33)**轉身點刀**　兩脚碾地，體右轉90°，抬左脚向右後退一步，兩腿成右縱弓

步，同時右刀由右向左砍，然後向前下方點刀，左拳隨身變掌向左後側上方舉臂亮掌，目視刀尖(圖39)。

(34)**弓步轉刀**　左脚向左前側跨一步，兩腿成左弓步，同時右刀變把横刀左推，左手接握刀柄，使刀與肩平，横架胸前上方，刀肖向右，目視前方(圖40)。

收勢　左脚并右脚，左手抱刀由右向上往左劃弧，然後垂臂抱刀，刀尖向上，右手由左向右劃弧，然後垂臂，拳抱腰間，目視左側(圖41)。

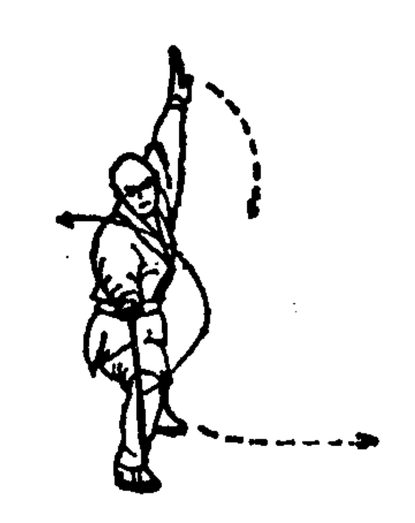


圖39

圖40

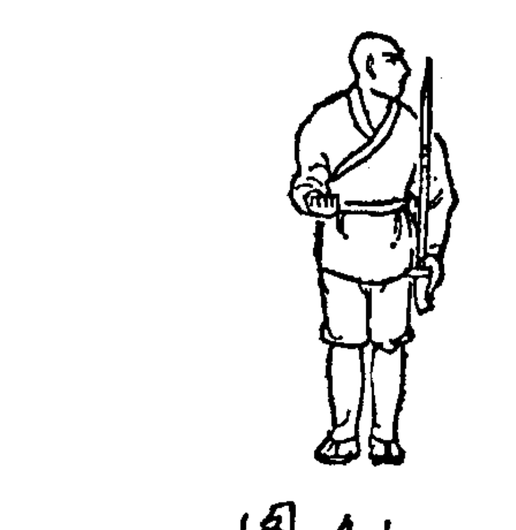


圖41

三　少林梅花刀

據《少林刀譜》記載:少林梅花刀源于宋代，是福居和尚在匯集全國十八家武林高手精拔之後，同師弟福湖和尚二人共同創編，共有五十二式，專門授于比較執已的青年僧，作爲看守寺院的保秘武藝之一。由于刀的技形路綫是循環式梅花形起落，故稱梅花刀。

梅花刀傳至明代，經月勝和尚作了大量修改，減至三十八招，到清代又經湛舉和尚減定爲三十二式，流傳至今日。此套路在近代有貞緒和尚傳給德根，德根又傳給永祥和尚，而永祥和尚對此套路的甚精，于1982年冬傳于德處，此刀就是根據永祥所作的師範動作，整理編寫而成，公開于世。

歌訣

梅花刀由湖公傳，三十二勢招招玄。劈砍刺撩八方威，敵有變招我更幻。
攻以猛虎撲山羊，退有撤步神速變。逃有天馬行空招，護首白雲上九天。
截有白虎橫攔路，度有挽花密雨般。首尾戰陣如梅花，少林梅花刀此鑒。

動作順序

預備勢、轉身刺刀、霸王觀陣、震脚抖刀、夜叉過河、龍王排雲、蝴蝶撲花、秦王帶刀、侠客藏刀、餓虎年食、白虎攔路、侠客藏刀、黑虎出洞、鴻雁展翅、龍王排雲、鷄子翻身、金鷄獨立、回頭望月、蝴蝶撲花、天馬行空、回頭望月、龍王排雲、白猴上樹、順風穿月、提膝截刀、老龍翹尾、侠客藏刀、老公開泉、白虎攔路、蝴蝶撲花、餓虎撲食、關公上天、懷抱琵琶、收勢。

預備勢　兩腿微開立，左手抱刀，刀刃朝外，刀尖向上，右手下垂，挺胸抬頭，目視前方(圖1)。

(1)**轉身刺刀**　左脚向左跨一步，兩脚碾地，體左轉90度，左腿屈膝，右腿蹬直，兩腿成左弓步，同時左手刀向右撩，右手接握刀柄，左手放開刀柄、扶按右手腕，協刀向左前方刺刀，刀刃向上，刀尖向前，目視刀尖(圖2)。

(2)**霸王觀陣**　右脚向右前方上步，兩腿半蹲成馬步，同時右手持刀由前向外向後撩刀，左手由胸前向外向上劃弧，上架頭左側，拳心向前，目視前方(圖3)。

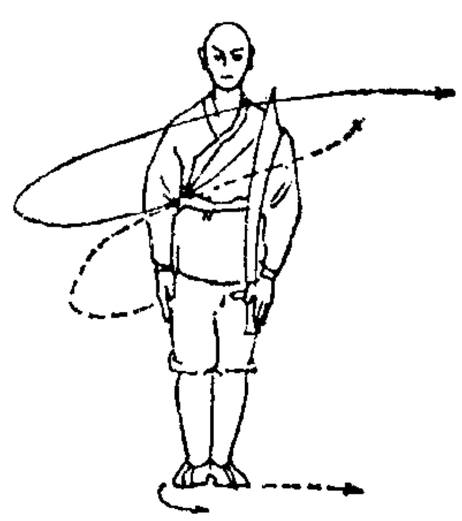


圖1.

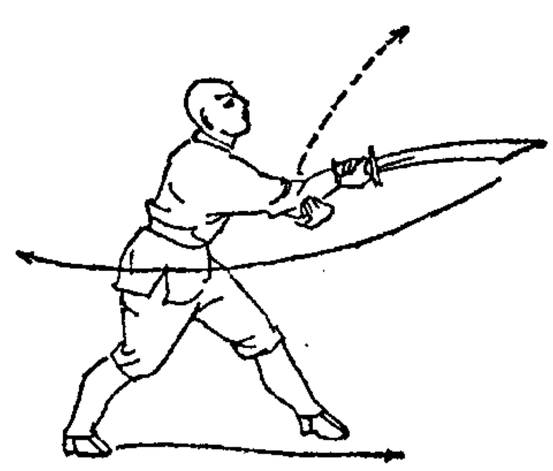


圖2.

圖3

(3)**震脚抖刀**　左脚向前上一步，上體稍向左轉，抬右脚并左脚、震脚(響亮)，同時右手由手向前抄刀，然後身體向左轉45°，左手扶于右腕背，抖臂亮刀，刀刃向前，刀尖向上，目視前方(圖4)。

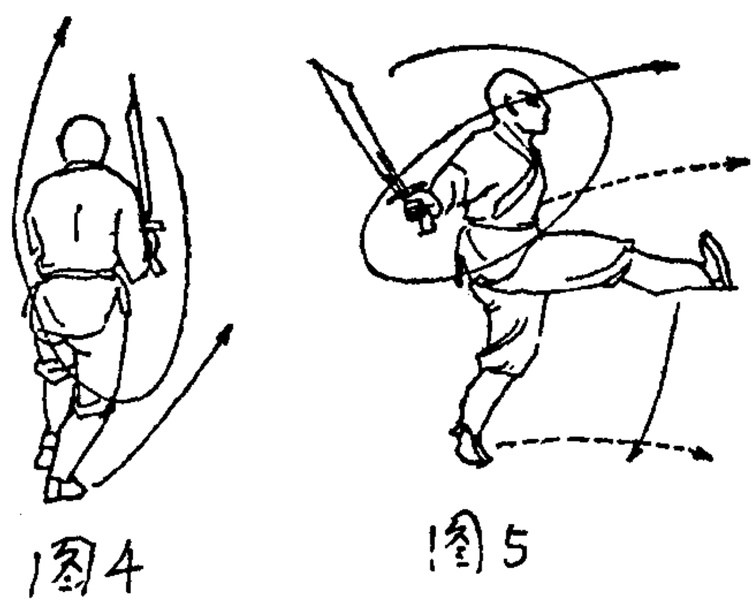


圖4　　圖5

(4)**夜叉過河**　兩脚碾地，體微右轉，抬右脚向前彈踢，同時右刀由前向後撩，刀刃向後下方，刀尖斜向後上方，左手向左展臂亮掌，目視前方(圖5)。

(5)**龍王排雲**　右脚向前落一步，上左脚，體向右轉180度，成右弓步，同時，右手隨身勢舞刀，然後舉臂上架頭上前方，刀尖向左，左掌向左推出(圖6)。

(6)**蝴蝶撲花**　右脚不動，左脚移于右脚後外側一步，使兩腿成插步，同時右刀由左上方向右劈，然後兩腿全蹲成歇步，右刀由右下方向上繞頭往右側下方劈，左手向左上方斜撩亮掌，目視刀尖(圖7)。

(7)**秦王帶刀**　起身，左脚不動，右腿提膝，同時右刀向內翻腕舉臂後刺，刀刃朝上，刀尖向後，左手向內往左下方斜撩，目視左側(圖8)。

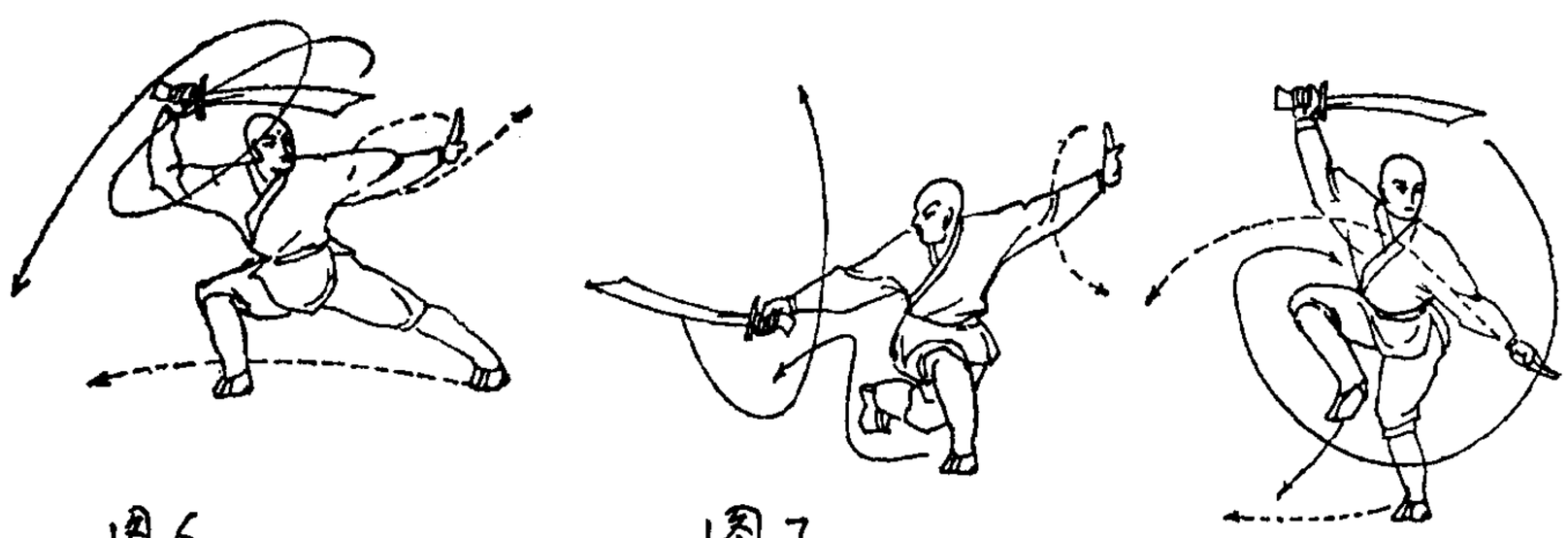


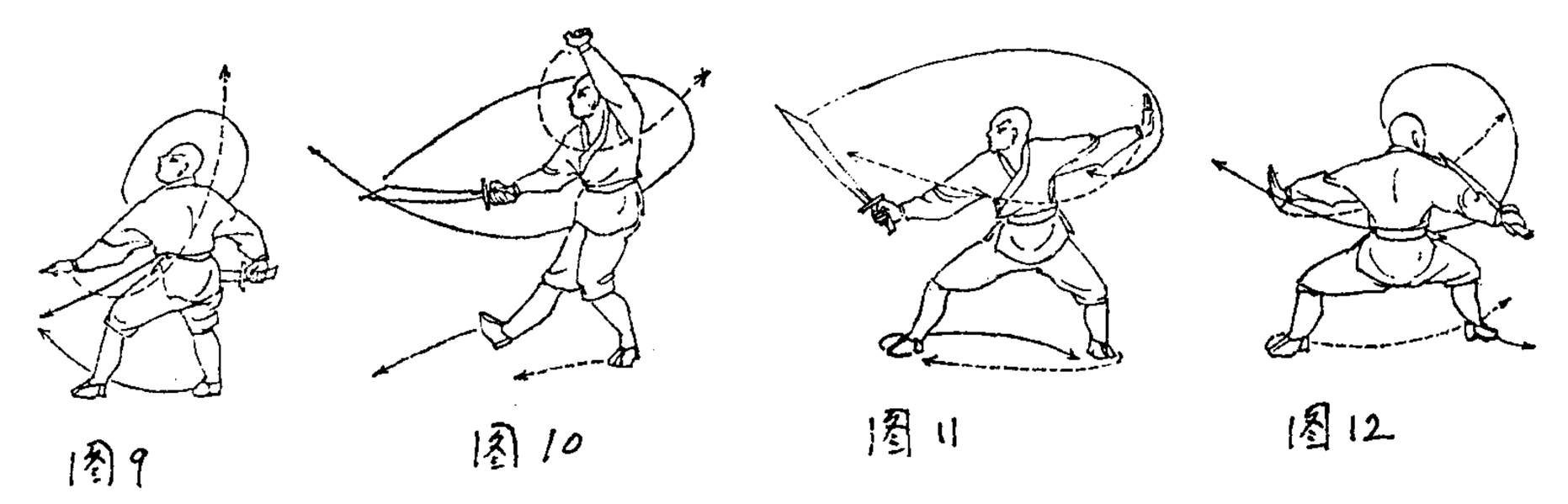
圖6　　圖7　　圖8

(8)**俠客藏刀**　右脚下落左脚前一步，左脚再向前上一步，兩脚碾地，體右轉180°，同時右刀由上向左往右撩，然後右臂後扛抽刀，左掌隨身向前下方猛按，掌心向下，目視左手(圖9)。

(9)**餓虎撲食**　右脚向前崩踢，同時右刀由後向前向外掄刀，由後向前劈刀，刀刃朝下，刀尖向前，左手由前向外向上劃弧，舉臂握拳，目視刀尖(圖10)；

然後，右脚不落地，左脚向前跳步，右脚落左脚前，兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成大馬步，同時右刀向右繞頭往後掄刀，向右側縱劈，左手由上向前往左側展擺掌，目視刀背(圖11)。

(10)**白虎攔路**　兩脚起跳，體右轉180度，兩腿落成大馬步，同時右刀隨身繞頭雲刀，然後展臂亮刀，刀刃朝前，刀尖向左，左手向外展臂亮掌，目視前方(圖12)。



(11)**俠客藏刀**

兩脚碾地，體右轉90°，左脚向前上一步，右脚向前上半步，同時右刀由左向右繞頭掄劈，然後隨身向後撩刀，左手隨身向前斜上插掌，兩腿微蹲，目視前方(圖13)。

(120**黑虎出洞**　左脚向前上一步，右脚向前一步震脚，與左脚成并步，同時右刀由後向右下方往前抄刀，左手由外向內劃弧，然後向前扶右手腕，協刀上挑，兩腿微和蹲，目視刀尖(圖14)。

(13)**鴻雁展翅**　左脚不動，右脚向前上一步，兩腿成右弓步，同時右刀由前向後撩，刀刃朝下，刀尖向後，左手向前推出，掌心向前，目視左手(圖15)。

(14)**龍王排雲**　左脚向前上一步，兩脚碾地，體右轉90°，兩腿成右弓步，同時右刀由後向上繞頭往前掄刀，然後由左向右舉臂架刀，刀刃朝上，刀尖向左，左手由外向內劃弧，向左展臂推出，掌心向前，目視左手(圖16)。

(15)**鷂子翻身**　兩脚同時起跳，向左翻轉180°，轉體後兩腿成馬步，右刀由頭上左側向右隨身向左翻身劈刀，刀刃向左，刀尖向上，左手隨身向左側展臂揚掌，目視刀背(圖17)

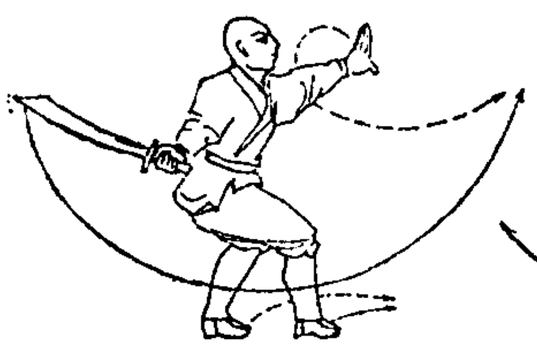


圖13

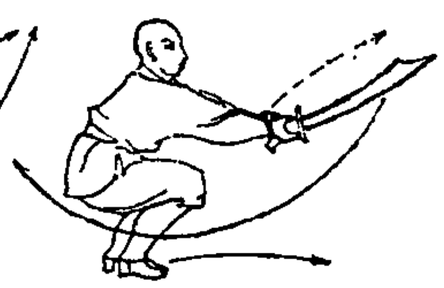


圖14

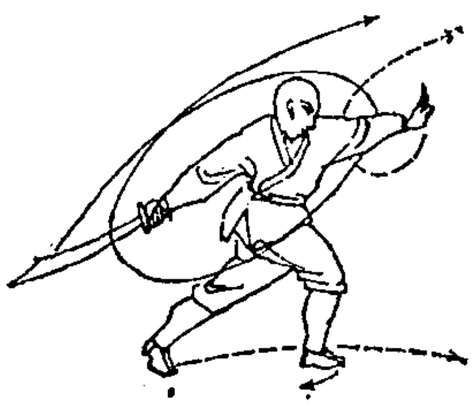


圖15

圖16

(16)**金鷄獨立**　兩脚碾地，體左轉90°，左腿向前提膝，同時右刀逆向絞刀，然後由後向左繞頭架刀，刀刃向上，刀尖向前，左手隨身向内屈肘亮掌，目視前方(圖18)。

(17)**回頭望月**　左脚向前落一步，兩腿成左弓步，同時右刀由上向右返左掄一圈，然後由左向右後下方猛劈，刀刃向下，刀尖向後，左手向前展臂推出，掌心向前，目視後方刀尖(圖19)。

(18)**蝴蝶撲花**　右脚向前上一步，體稍左轉，兩腿成大岔步，隨刀下臂動作成右僕步，刀由後繞頭向前下方劈，刀刃朝下，刀尖向右，左手隨身向左側外上方撩掌，目視刀背(圖20)。

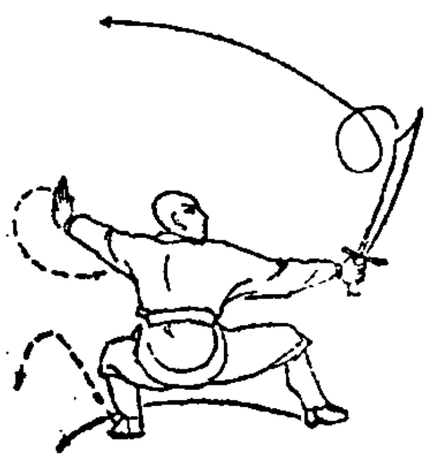


圖17

圖18

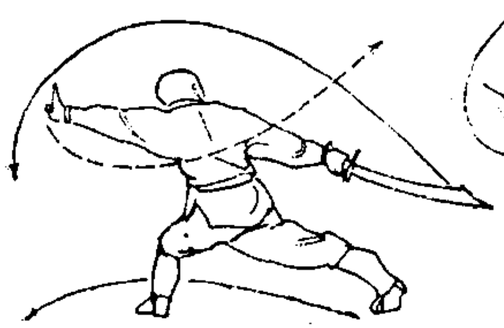


圖19

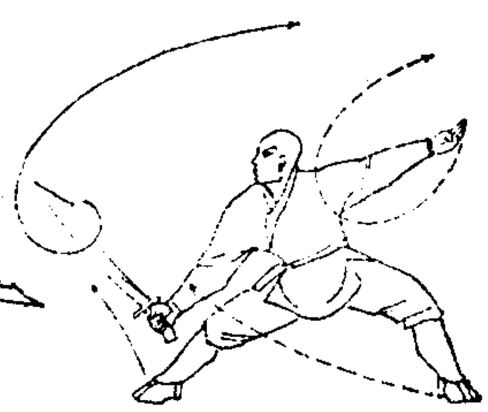


圖20

(19)**天馬行空**　兩脚向右側前上方縱跳，當全身騰空時，右刀順掄，然後隨全身騰跳向上舉臂抓刀，刀刃朝上，刀尖向後，左手握拳，向左側展臂撩打，目視右側(圖21)。

體右轉180°，兩脚落成右弓步，右刀由左向右繞頭雲刀一周，然後兩臂同時向左右平展，右刀隨展臂向内横刀，使刀背緊貼于胸前，刀刃向外，刀尖向左，目視左後側(圖22)。

(20)回頭望月　兩脚碾地，體右轉90度，兩腿成左弓步，同時右刀隨身由右向後繞頭往左雲旋一周，然後反臂向左後方撩刀，左手隨身向前舉臂架掌，目視後方刀尖(圖23)。

(21)龍王排雲　右脚向前墊跳一步，左脚落右脚前，體稍向左轉，兩腿成左弓步，右刀由後向右繞頭往左返前雲旋一周，然後横架頭上，刀刃向上，刀尖向左，左手由上向前擺掌，目視左手(圖24)

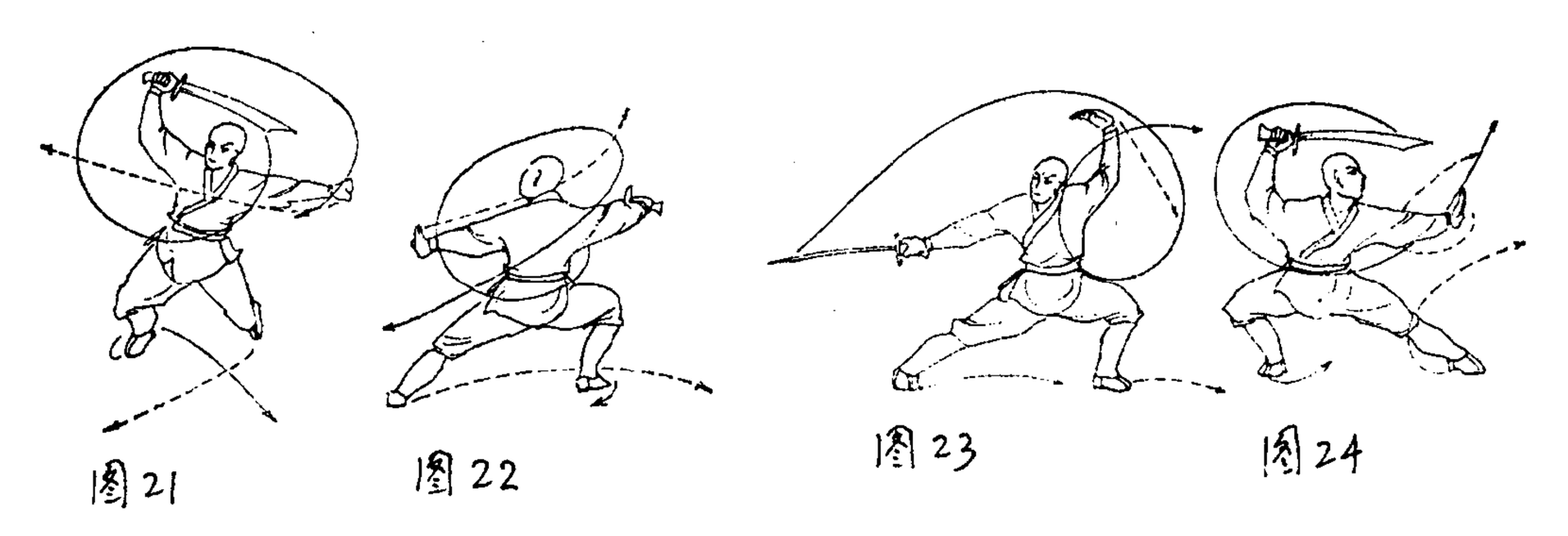


圖21　圖22　圖23　圖24

(22)白猴上樹　兩脚碾地，體左轉90度，抬左脚向前彈蹬，同時右刀由前向後返右向前挑刀，刀刃向後，刀尖向前上方，左手向外向上劃弧，然後向前扶協右刀，目視前方(圖25)。

(23)順風穿月　左脚不落地，抬右脚墊跳一步，左脚落右脚前，兩腿成左弓步，同時右刀由前向後游刀，然後由右向左伸臂穿刀，刀刃向上，刀尖向左，左手抹協右腕背助刀横刺，目視前方(圖26)。

(24)提膝截刀　抬右脚向前彈踢，右刀由左向右前方舞刀，然後向右側下方截刀，左手由左向右前方扶協右腕，助刀下截，目視右側(圖27)。

(25)老龍翹尾　左脚下落右脚前一步，右脚向前一步，成右弓步，同時右刀由下向前上方往後撩刀，左掌隨身向前斜上推出，掌心向前，目視後方(圖28)。

(26)俠客藏刀　左脚向前上一步，兩脚微蹲成虚步，同時刀由後經外側向内旋臂沉腕垂刀，左手向内劃弧，然後向左側擺掌，目視前方(圖29)。

(27)老公開朱　兩脚碾地，體右轉90度，左脚向前上一步，同時右刀由右向左

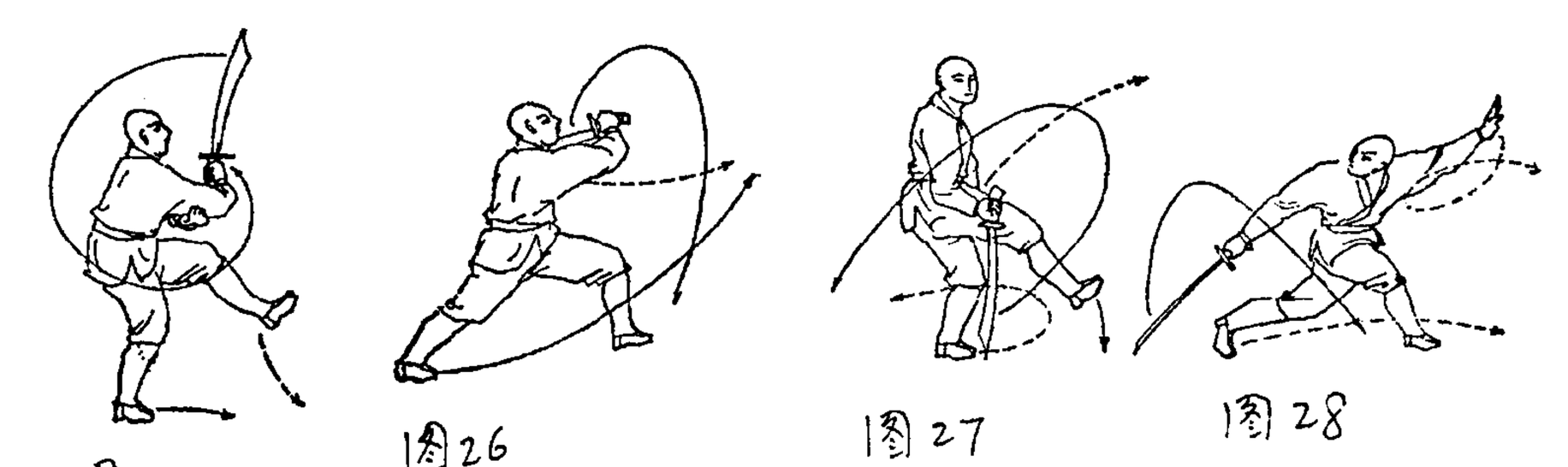


圖25　圖26　圖27　圖28

挽花，然後向右側擺刀，左手隨身向內屈肘亮掌，目視前方(圖30)；

兩脚碾地，體左轉90度，然後抬右腿向前提膝，同時右刀由後向前繞頭掄撩，然後推臂沉腕垂刀，刀刃向下，刀尖向下，目視前方(圖31)。

(28)**白虎攔路**　兩脚同時前跳，落成縱右弓步，右刀由前下方向後往前繞頭掄刀，然後向右展臂架刀高與頸平，左手向左斜展臂亮掌，目視前方(圖32)。

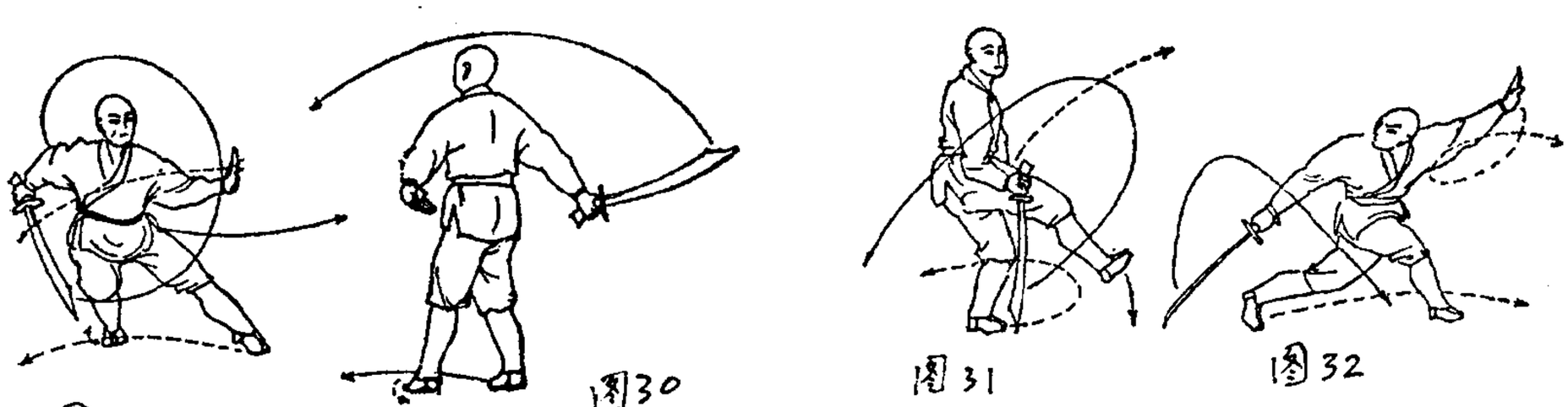
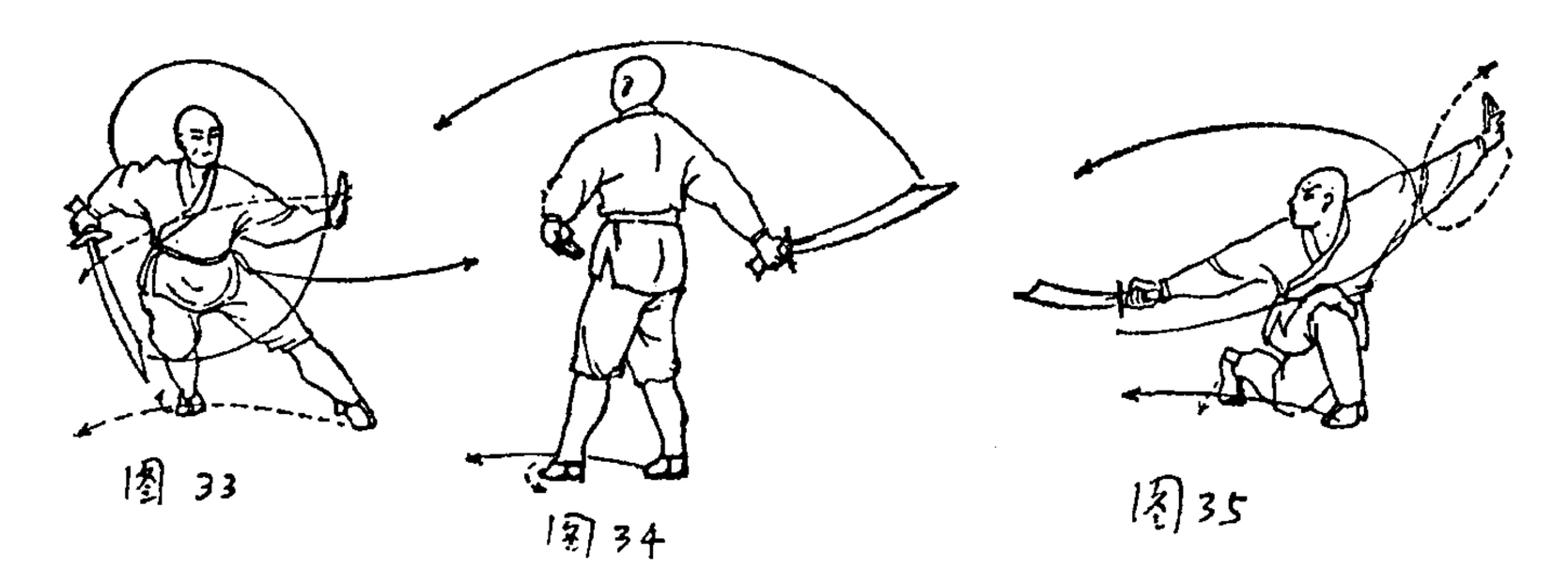


圖29　圖30　圖31　圖32

(29)**蝴蝶撲花**　右脚移于左脚前外側，體左轉90度，兩腿成斜岔步，同時右刀隨身向上向右側下劈，刀刃向下，刀尖向右，左手隨身向左側斜上方擺掌，目視刀尖(圖33)。

(30)**餓虎撲食**　右脚向左側上一步，體右轉90度，雙脚向前跳一步，兩腿落成拖步，右刀由右向左撩，然後隨身向右前方劈，刀刃朝下，刀尖向前，左手隨身向前成勾手(圖34)。

兩脚碾地，體向右轉180度，使兩腿成歇步，同時，右手刀向右側下方砍刀，左手向左側展臂撩掌，目視右側刀尖(圖35)。

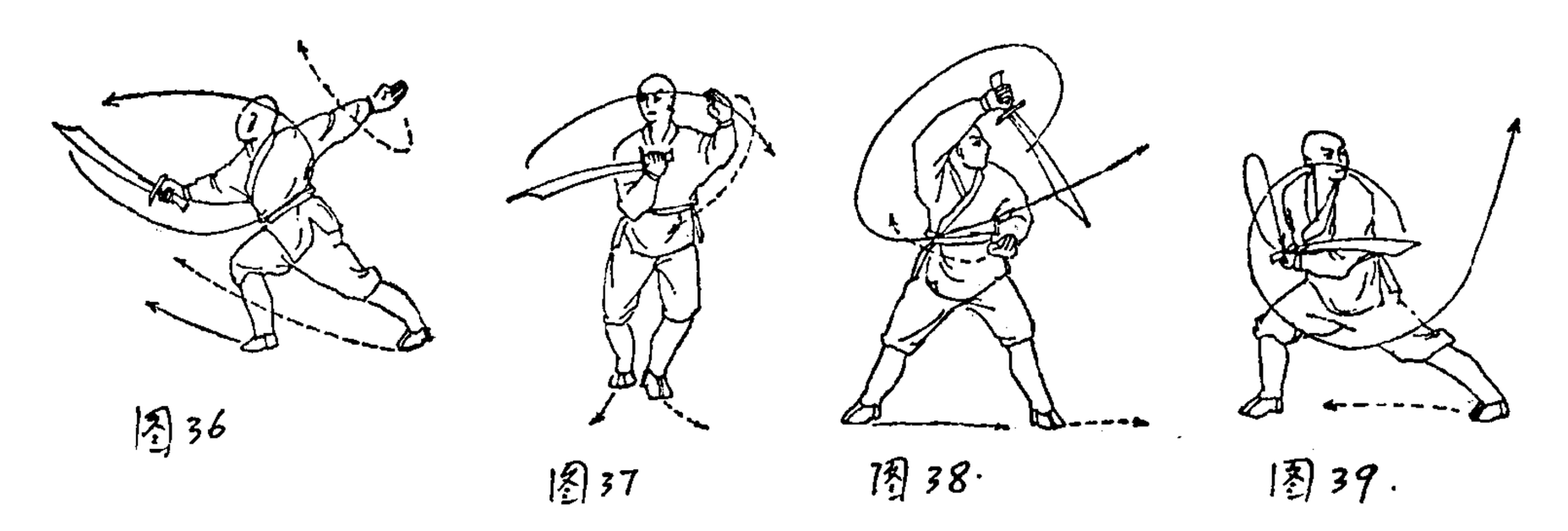


(31)**關公上天**　起身，兩脚向右側轉身縱跳，落地後兩腿成右弓步，同時，右手刀向右側劈刺，左手向左後方撩掌，目視右刀尖(圖36)。

(32)**懷抱琵琶**　接上動作，收右脚，體向左轉90度，使兩腿成虛步，同時右刀挽花，屈肘端于胸前，刀尖向右，左手向左屈肘亮掌(圖37)。

接上動作，左脚向左移一步，成盆步，右手刀向頭上雲旋(圖38)。

接上動作，體向轉90度，成右弓步，右刀横卧胸前，刀尖向左，同時左手附握刀柄，目視左側(圖39)。



收勢　收左脚并右脚，同時左手握刀向右往左劃弧，然後抱刀垂臂，刀刃向外，刀尖向上，右手向外向上，往内劃弧，然後自然下垂附大腿外側，身胸挺直，目視前方。

四　少林黑虎刀

據少林刀譜記載:黑虎刀是明代少林寺著名武僧普便和尚所創編,全套路共有四十九勢,其風格特點是攻驟勢猛,節奏緊嚴、形態逼真、實踐性强。綦技法以砍、劈、架、撩、刺、崩、甩等爲攻防互用,以挽花護胸脅腹而轉身,以雲刀回環而護頭頂、使其攻之勇不可擋,防之密不透風,針插不入,水潑不盡。有説明代普便和尚在多次應詔鎮守邊塞,持刀平叛,殺的賊匪妖魔,死尸遍地、血流成河,一勝三百、猛如關公、故稱神刀,因普便十分謙遜,才起名黑虎刀,以示其刀之威。

歌訣

少林一路黑虎刀,四十九勢招招豪。明代普便善此藝,清代技藝更爲高。
黑虎刀藝代代傳,喜看英雄在今朝。上走八路虎生翼,下走八路敵難逃。
左走八路虎眺澗,右走八路虎探爪。前走八路虎登山,後走八路吞羊羔。
四十九勢全施過,絶命五刀水裏撈。嵩山少林黑虎刀,貞緒大師刀最妙。

動作順序　預備勢、壯漢劈柴、夜叉劈門、馬上觀陣、黄蜂入洞、童子拜佛、肋下插翼、刀挑瘟神、回頭斬將、大鵬啄食、猛虎望山、餓虎等食、黑虎攔門、白虎望路、坐馬觀陣、老虎靠山、野馬奔山、猛虎撲羊、餓虎吞羊、野鹿觀月、金豹觀風、雄獅坐山、猛虎進洞、豹子鑽林、山羊下坡、老虎靠山、猛虎跳澗、白虎望川、猛虎奔山、豹子鑽林、羚羊獻食、老虎跳澗、老猿探山、豹子鑽林、金豹觀風、山羊下坡、黑虎登山、野鹿觀月、小虎迷路、弓步進刀、大雁落山、回身轉珠、老虎靠山、猛虎撲羊、梅鹿跳澗、野馬奔山、金豹藏身、猛虎轉身、轉身飛脚、五花坐山、收勢。

預備勢　足立八字,兩臂下垂,左手抱刀,刀刃向前,刀鋒向上,右手握拳下垂體側,身胸挺直,目視前方(圖1)。

(1)**壯漢劈柴**　左脚向左跨一步,兩脚碾地,體左轉90度,左腿屈膝,右腿蹬直,兩腿左弓步,左手揮臂向右雲刀,右手接刀後隨身由右上向前下方劈,刀刃向下,目視刀尖(圖2)。

(2)**夜叉劈門**　兩脚向前踮跳一步,左脚落右脚前半步,兩腿半蹲成虚步,右手刀由右向左繞頭雲旋一周,然後向前縱劈,刀刃向前,刀鋒向上,目視前方

(圖3)。

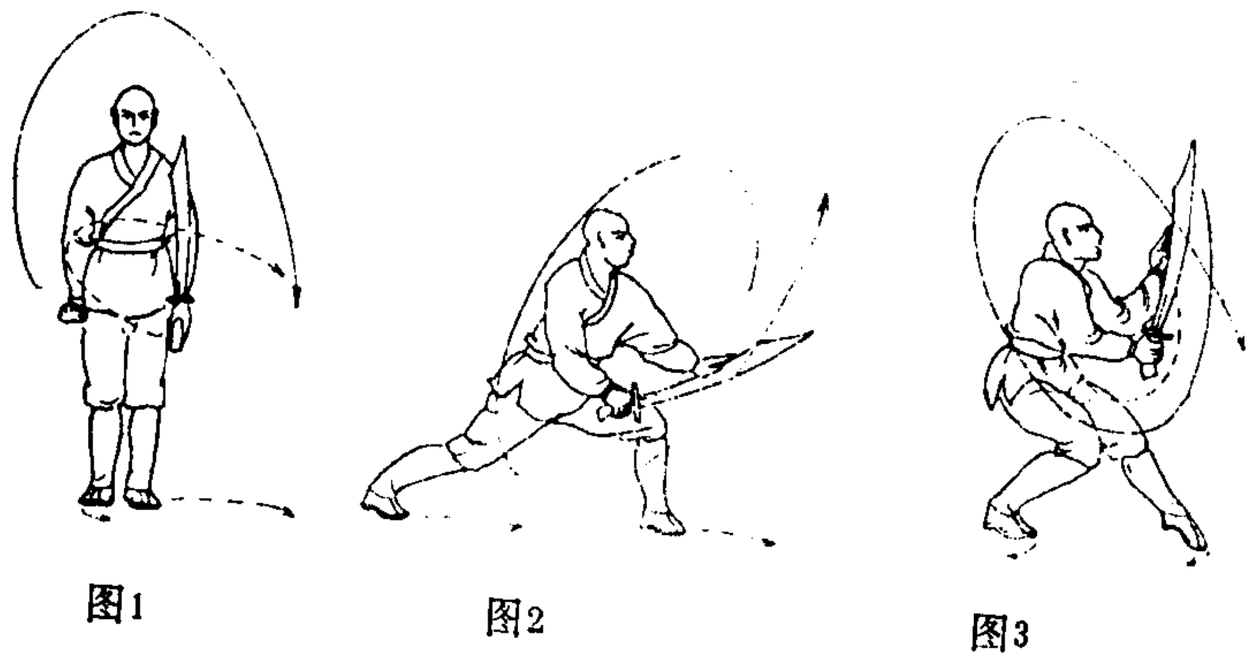


图1　　图2　　图3

(3)**馬上觀陣**　兩脚碾地，體右轉90°，兩腿成馬步，同時右手持刀，隨身勢經身前劃弧，劈撩于頭前左側，刀刃斜向下，刀尖斜向左，左臂屈肘，左掌護于胸前，掌心斜向右，掌指斜向上，目左側方(圖4)。

(4)**黃蜂入洞**　上體左轉90°，左脚向左後旋跳落地後，速抬右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時右刀由前向上，向右後劃弧下撩後，迅速向前猛刺，刀刃向下，刀尖向前，左臂隨身勢屈肘，左掌護于右肋前側，掌心向下，掌指斜向前，目視刀尖(圖5)。

(5)**童子拜佛**　左脚前跳落于右脚內側，右脚迅速後蹬，成獨立勢，同時右刀由前向右後下方掄撩，然後挑于身前方，刀刃向前，刀尖向上，左掌緊護于右手內側，掌心向前，掌指斜向上，目視前方(圖6)。

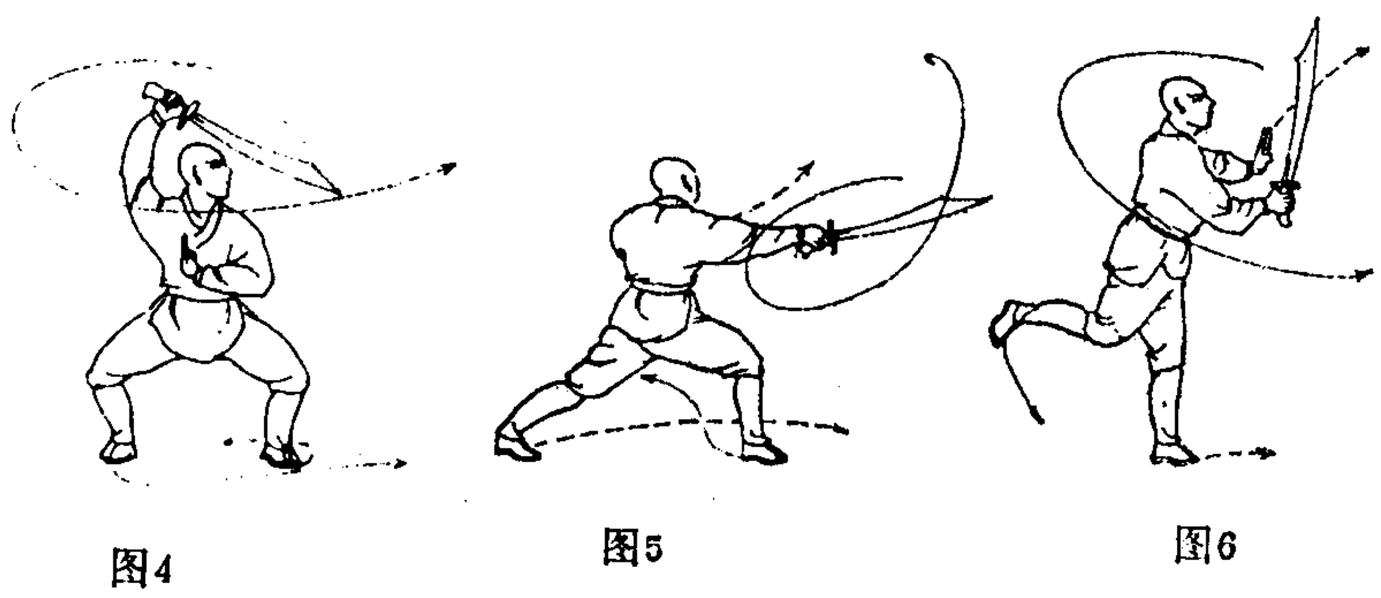


图4　　图5　　图6

(6)**肋下插翼**　右脚在後落地爲軸，左脚前跨一步，體右轉45°，兩腿成左弓

步，同時右刀由左向後下劃弧，旋刺于左肋下外側，刀刃向下，刀尖向左，左掌上展于頭上左側，掌心向前，掌指向上，目視右側方(圖7)。

(7)刀挑瘟神　兩脚爲軸，體左轉45°，抬右脚前上一步落地，成右弓步，同時右刀由前向左後劃弧下撩花，挑于前方，刀刃向上，刀尖向前，左掌隨右手護于右腕内側，掌心向上，掌指向前，目視刀尖(圖8)。

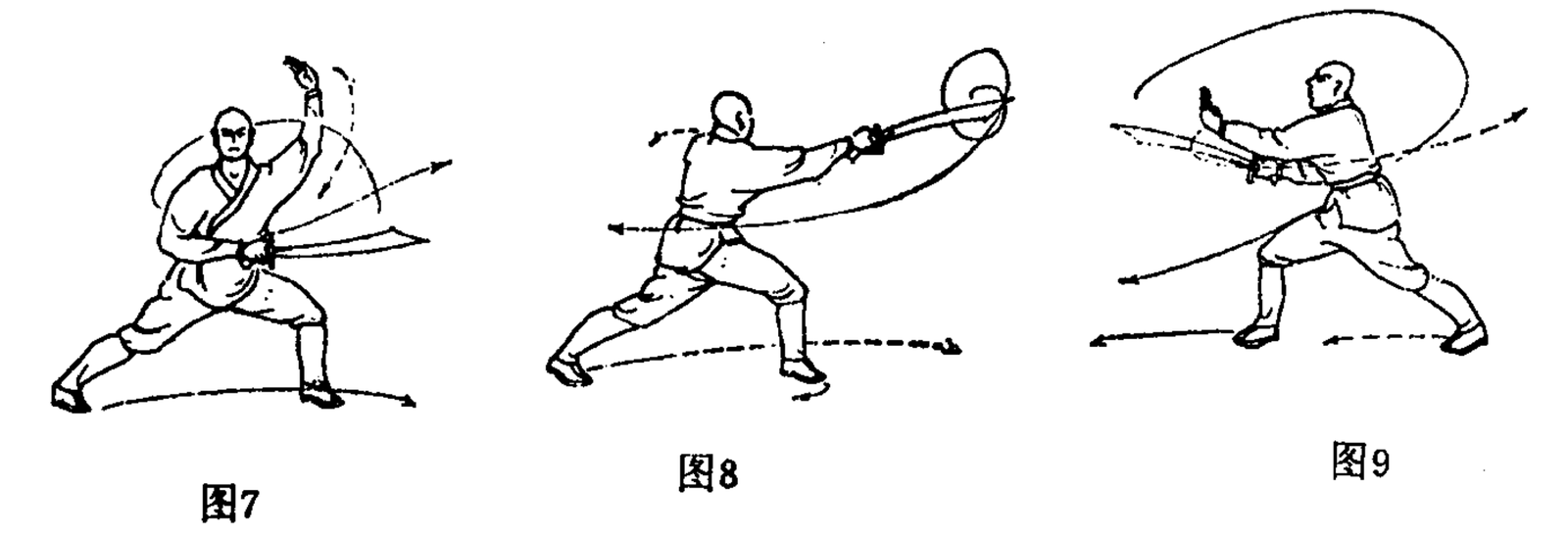


图7　　图8　　图9

(8)回頭斬將　左脚向前一步，右脚碾地，體右轉180°，兩腿變爲右弓步，同時右刀向裏旋腕挽花後，隨身勢平掃于前方，刀刃斜向上，刀尖向前，左掌隨身勢向前推成正立掌，掌心向前，掌指向上，目視前方刀尖(圖9)。

(9)大鵬啄食　兩脚碾地，體左轉90°，重心左移成右僕步，右刀向右下掄劈，刀刃向下，刀尖向前，左掌成立掌向左後上撩，目視刀尖(圖10)。

(10)猛虎望山　起身，兩腿成右弓步，同時右刀由前向上甩于身後，刀刃向後，刀尖向下，左臂屈肘，左掌護于右肋外側，掌心向外，掌指斜向上，目視前方

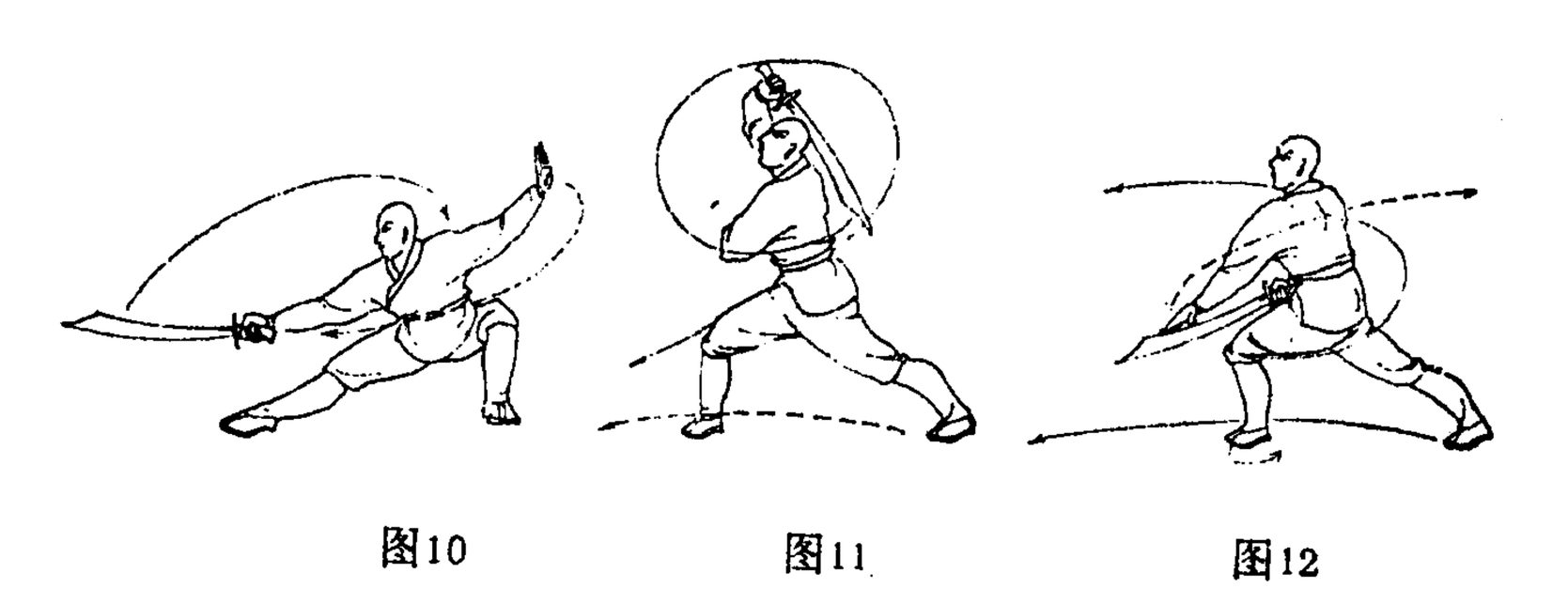


图10　　图11　　图12

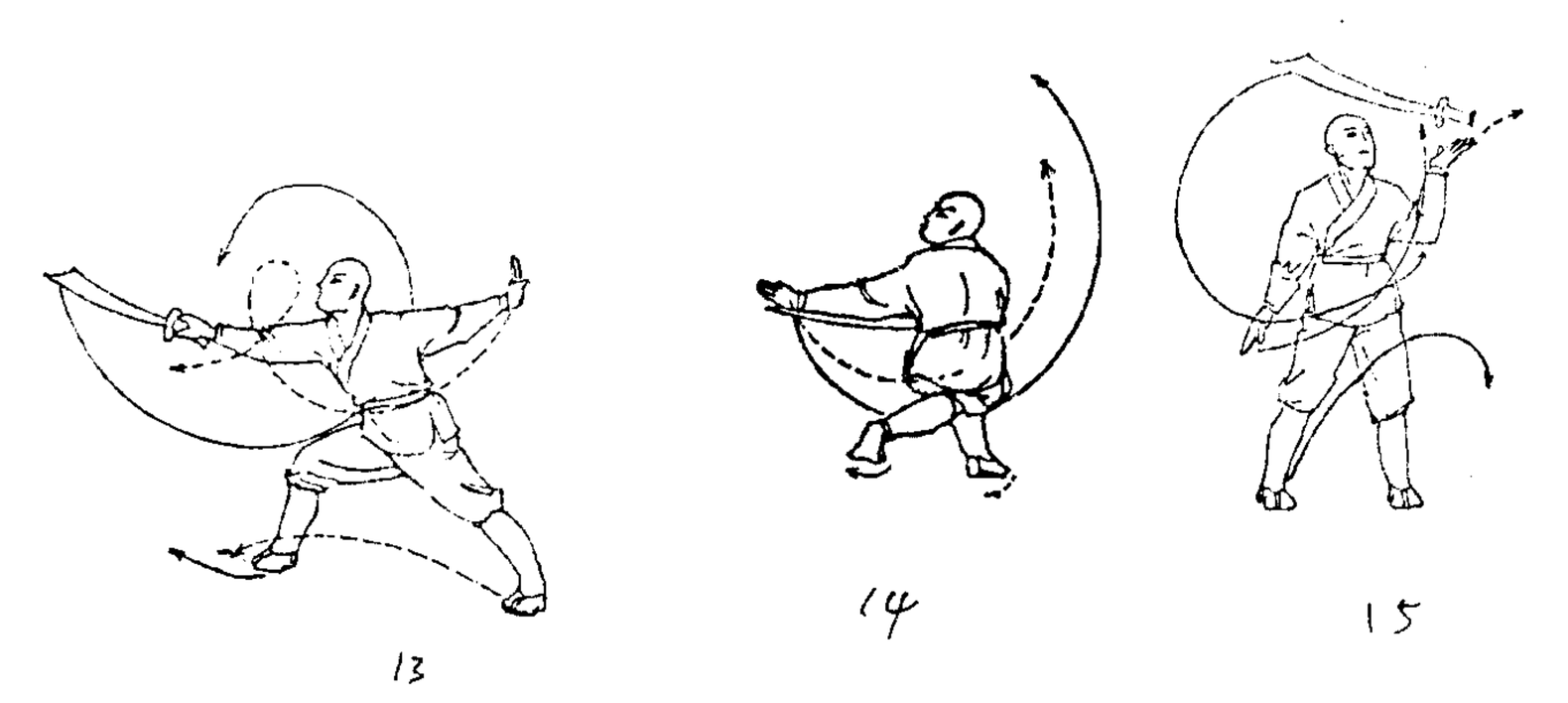
(圖11)。

(11)**餓虎等食**　左脚前上一步，成左弓步，右手刀由後向前劃弧上掄，然後刺向前下方，刀刃向下，刀尖向前，左掌護于刀背上方，掌心向下，掌指向前，目視前方(圖12)。

(12)**黑虎攔門**　右脚前上一大步，兩脚爲軸，體左轉90°，兩腿成大岔步，同時右手刀隨身勢劃弧，經身前下方向左，然後再向上，由頭後向右側方直刺、挑，刀刃向上，刀尖向右，左手展于左側方，掌心斜向下，掌指斜向左，目視前方(圖13)。

(13)**白虎望路**　兩脚爲軸，體右轉135°，左脚前上一步，兩腿成馬步，同時右手刀隨身勢纏左繞一周，架于頭前上方，刀刃向上，刀尖斜向左，左臂屈肘，左掌護于刀背下方，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖14)。

(14)**坐馬觀陣**　兩脚爲軸，體左轉135°，抬右脚落于左脚內側多半步，兩腿成馬步，是時右手刀隨身勢劃弧掄撩，然後穿于左側方，刀刃斜向下，刀尖斜向左，左臂屈肘，左掌護于胸前，掌心向內，掌尖斜向上，目視左側方(圖15)。

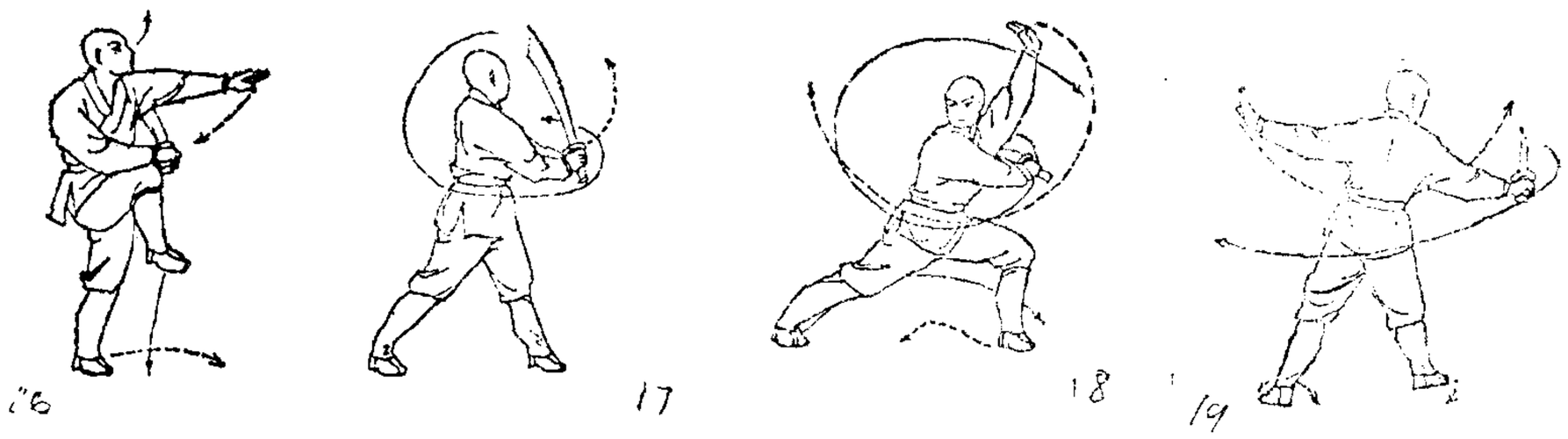


(15)**老虎靠山**　體左轉180度，右脚右上一步，兩腿成右僕步，同時右手刀由上向後劃弧掄劈，然後前穿于頭上方，刀刃向上，刀尖向後，左臂屈肘，左掌收護于左肋前側，掌心向前，掌指斜向上，目視前方(圖16)。

(16)**野馬奔山**　起身，重心前移，兩腿成右弓步，右手刀隨身勢向右後劃弧掄花一圈，然後刺向前方，刀刃向下，刀尖向前，左掌隨身護于刀背上方，掌心向下，掌尖向前，目視方(圖17)。

(17)**猛虎撲羊**　雙脚向前跳步，落成虛步，同時右手刀由前向下向後上掄轉，然後向前下方猛力劈砍，刀刃向下，刀尖向前，左掌撩于身後左側，掌心向上，掌指向後，目視刀尖(圖18)。

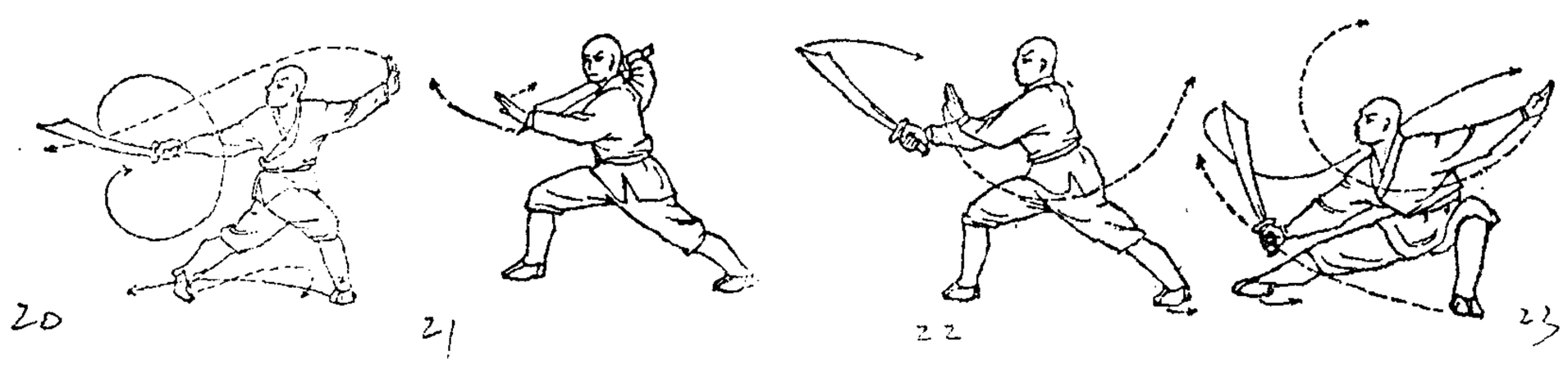
(18)**餓虎吞羊**　左脚前上落于右脚内側半步，兩腿成馬步，右手刀向後上劃弧向身前下劈，刀刃向下，刀尖向前，左掌收落于身前左側，掌心向下，掌指斜向下，目視前方(圖19)。



(19)**野鹿觀月**　左脚前上落于右脚前方爲軸，體右轉90°，右腿提膝成獨立勢，右刀手腕挽花，然後屈肘挑于右側方，刀刃斜向上，刀尖斜向右，左掌隨身勢展于頭上左側，掌心向前，掌指斜向上，目視刀尖(圖20)。

(20)**金豹觀風**　右脚落于右側一步，兩脚爲軸，體右轉90°，左脚迅速離地前移，與右脚并步，同時，右刀由前向左後掄撩，然後架挑于頭上右側，刀刃向上，刀尖向後，左掌反甩于身後左側，掌心向後，掌指斜向下，目視前方(圖21)。

(21)**雄獅坐山**　雙足前跳一步，體左轉180度，兩腿成馬步，同時右手刀由上向左下劃弧掄撩，然後横架頭前上方，刀刃向上，刀尖向左，左臂屈肘，左掌護于



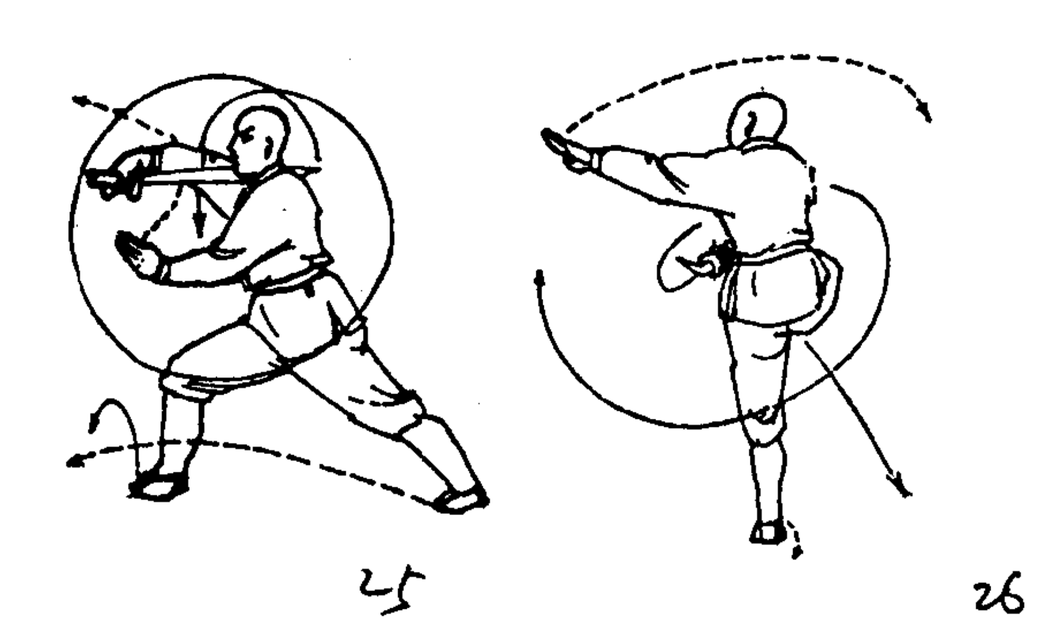
刀背下方，掌心向前，掌指向上，目視左側方(圖22)。

(22)**猛虎進洞**　兩脚爲軸，體左轉90°，右脚前上一步，成右弓步，同時右手刀由上向右後掄劈，然後撩挑于身前，刀刃向上，刀尖向前，左臂屈肘，左掌護于右肩内側，掌心向内，掌指向上，目視前方刀尖(圖23)。

(23)**豹子鑽林**　雙脚向前跳半步，落成右弓步，右手刀挽花推劈于體前，刀刃向前，刀尖向上，左臂屈肘，左掌護于胸前，掌心向右，掌指斜向上，目視前方刀刃(圖24)。

(24)**山羊下坡**　雙足前跳一步，左脚迅速後抬不落地，同時右手刀在前方經左側自動挽花，屈肘撩于身前，刀刃向上，刀尖斜向前，左掌甩擊于身後左側，掌心斜向上，掌指向後，目視刀尖(圖25)。

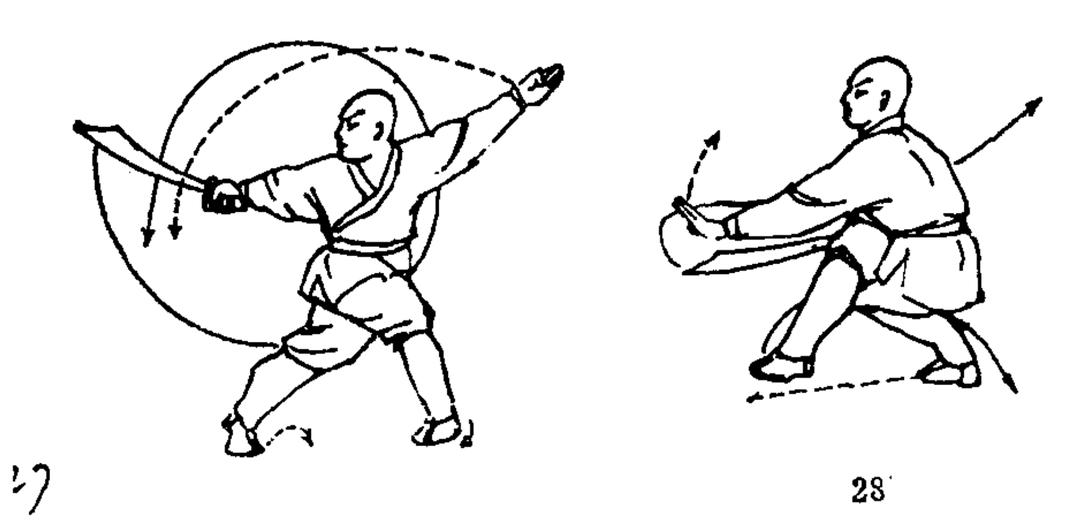
(25)**老虎靠山**　右腿支撑，左腿提膝成獨立勢，右手刀在科威特左自動向後挽花，護于身右側，刀刃向下，刀尖向前，左臂屈肘，左掌落于左膝外上側，掌心斜向前，掌指斜向上(圖26)。



(26)**猛虎跳澗**　左脚下落爲軸外旋，右脚彈起向前一步落地，兩脚蹲成右僕步，同時右手刀由前向左後上方劃弧掄轉一周，劈于身前下方，刀刃向下，刀尖向前，左掌展于身後左上方，掌心向後，掌指斜向上，目視前方(圖27)。

(27)**白虎望川**　起身，兩脚碾地，體左轉90度，收左脚變成虛步，同時右手刀由後向前上方穿挑，刀刃向前，刀尖向上，左掌護于刀背後側，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖28)。

(28)**野馬奔山**　右脚前上一步成右弓步，同時右手刀由前向左下後方劃弧上掄，然後向前斜劈于身前，刀刃斜向前，左掌護于刀背上方，掌心向下，掌指向

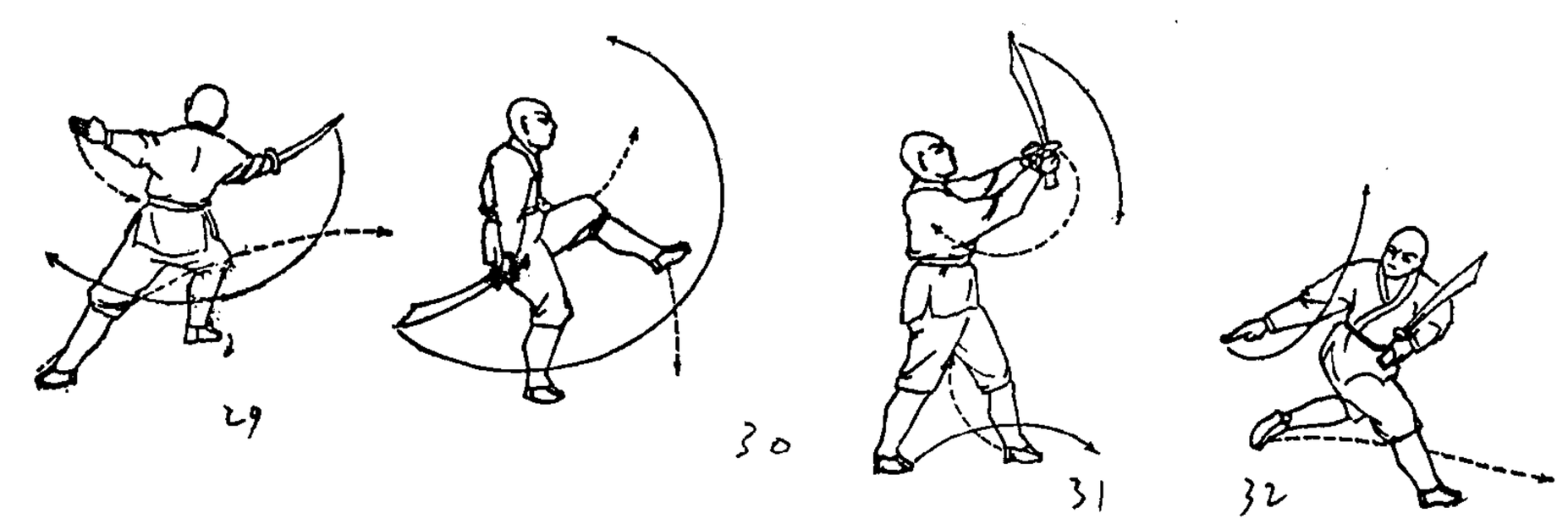


前，目視前方(圖29)。

(29)**豹子鑽林**　兩脚跳起，前後換步，落成左弓步，同時右手後刀擰把向前直刺，刀刃向上，刀尖向前，左掌展于身後左側，掌心向左，掌指向後，目視前方刀尖(圖30)。

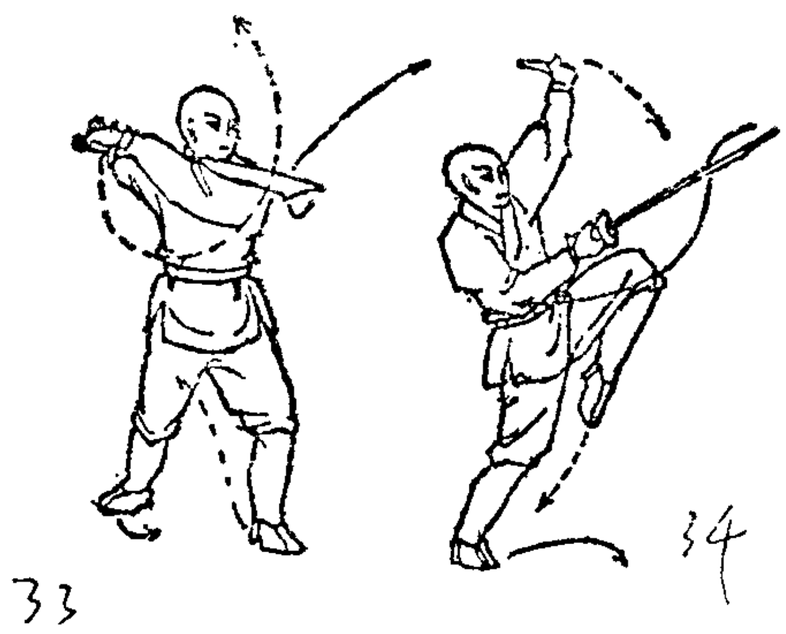
(30)**羚羊獻食**　右脚前上落于左脚前方，抬左脚向前彈踢，同時，右手刀由前向右後下方劃弧掄撩，然後挑于前方，刀刃向上，刀尖向前，左掌由後收回護于右腕內側，掌心向下，掌指向前，目視刀尖(圖31)。

(31)**老虎跳澗**　在脚落右脚前成左弓步，同時雙手抱刀，由前向右下後方劃弧上撩，再向前上方劈砍，刀刃向前，刀尖斜向上，目視前方(圖32)。



(32)**老猿探山**　體向右轉90度，右脚抬向後彈蹬，同時右手刀由前上方向下方撩劈，反腕後刺，刀刃向下，刀尖向後，左掌展于身前左側，屈肘，左護于肩前，掌心向前，掌指斜向上，目視前方(圖33)。

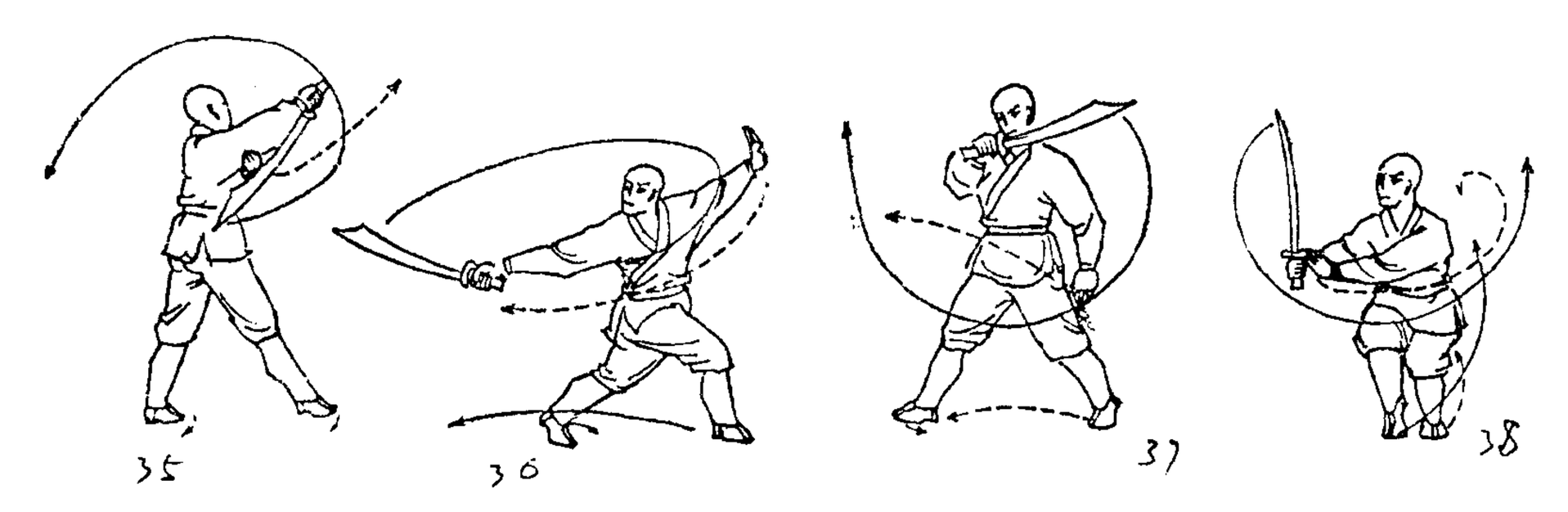
(33)**豹子鑽林**　右脚在左脚前下落，左脚提起落于右脚前上步，兩腿成左弓步，右手刀由後向前挑扎，刀刃向上，刀尖向前，于肩平齊，左掌向左後方甩展，掌心向左，掌指向後，目視刀尖(圖34)。



(34)**金豹觀風**　兩脚爲軸，體右轉180度，收右脚與左脚，成并步，右手刀隨身勢，劃弧甩舉于頭上右前方，刀刃向上，刀尖向後，左掌甩勾于身後左側，掌心斜向後，掌指斜向下，目視前方(圖35)。

(35)**山羊下坡**　右脚向前上一步，抬左脚向後彈蹬，右手刀由上向前方下劈，迅速擰把屈肘護于胸前，刀刃向上，刀尖向前，左掌甩展撩于身後，掌心斜向下，掌指向後，目視刀尖(圖36)。

(36)**黑虎登山**　左脚落右脚前一步，成左弓步，右手刀擰把向前直扎，刀刃向下，刀尖向前，左臂屈肘，左掌護于腰間，掌心向内，掌指向右，目視前方(圖37)。

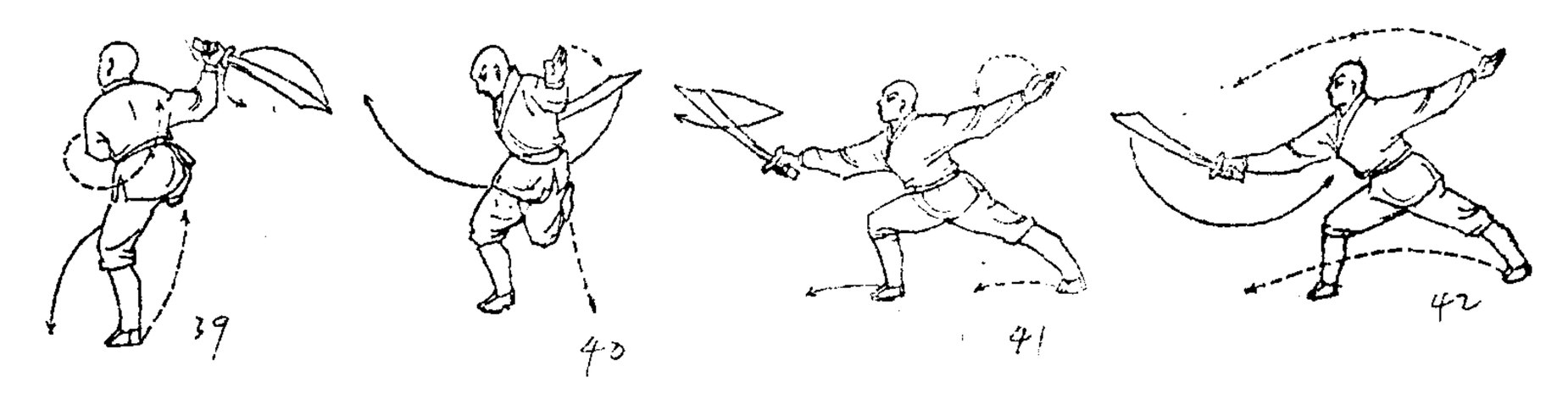


(37)**野鹿觀月**　右腿提膝，左脚爲軸，體右轉90°，成獨立勢，同時右手刀向内

旋腕，屈肘抱刀，挑撩于右側斜上方，刀刃向上，刀尖斜向右，左掌上架頭上左側，掌心斜向前，掌指斜向上，目視右側刀尖(圖38)。

(38)小虎迷路　左脚爲軸，體右轉90°，右脚在左脚前半步落地，成高虛步，同時右手刀由前向右下後方上撩，劃弧劈于身前方，刀刃向下，刀尖向前，左臂屈肘收回，左掌護于右肘内側，掌心向内，掌指向上，目視刀尖(圖39)。

(39)弓步進刀　提右脚前上半步，成右弓步，左手接刀反，旋腕擰把向前撩扎，刀刃向上，刀尖向前，右掌護于右前側，掌心斜向後，掌指斜向前，目視刀尖(圖40)。



(40)大雁落山　左脚跟内旋，右脚前移，重心後移，兩腿成右僕步，右手接刀把，擰把下擦刀，刀刃斜向前，刀尖斜向上，左掌展于左後側方，掌心向外，掌指斜向後，目視刀尖(圖41)。

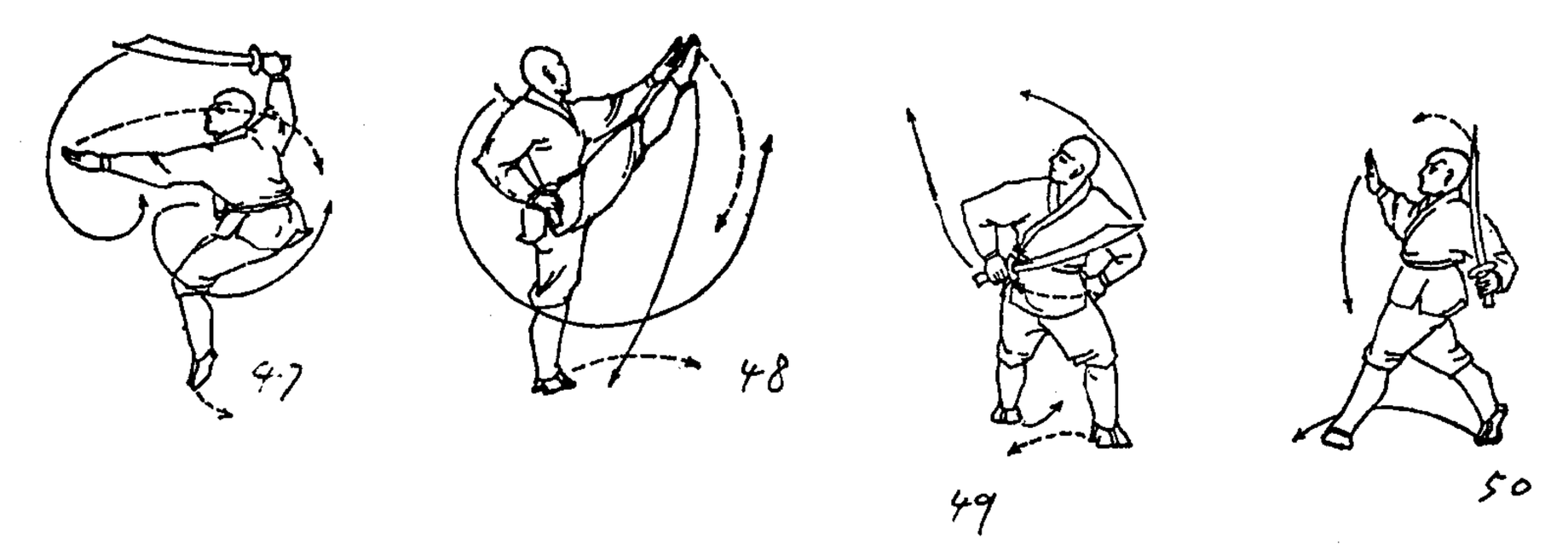
(41)回身迎敵　起身，雙脚同時向右跳轉90°，變馬步，同時，右手刀隨身勢横劈于右側上方，刀刃向右，刀尖向上，目視右刀(圖42)。

(42)老虎靠山　兩脚爲軸，體右轉90°，兩脚向前跳步，屈膝全蹲成右僕步，同時右手刀後甩架于頭上，刀刃向上，左臂屈肘，左掌護于左肋外側，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖43)。

(43)猛虎撲羊　起身，重心前移，成高虛步，右手刀由後向前猛劈，刀刃向下，刀尖向前，左掌後擺于左後側方，掌心向上，掌指向後，目視前方(圖44)。

(44)梅鹿跳澗　右脚後移，左脚上前一步成左弓步，左手向前與右手共同抱刀，向前上挑穿，刀刃向前，刀尖向上，目視前方(圖45)。

(45)野馬奔山　右脚上前一步成右弓步，同時右手掄刀由前向下，再向後上方劃弧，下劈于身前，刀刃向下，刀尖斜向前，左掌下落緊扶刀背，掌心向下，掌指



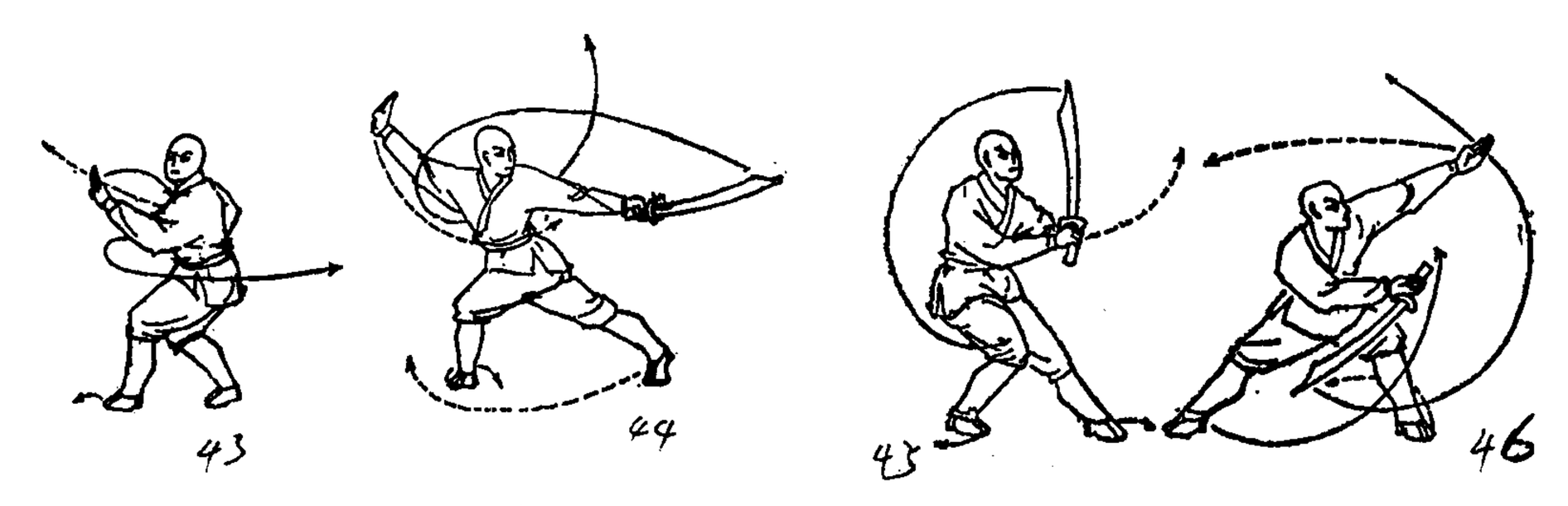
向前，雙手向前微推刀身，目視刀尖(圖46)。

(46)**金豹藏身**　兩脚碾地，體右轉180°，抬右脚上前上一步，落地屈膝成跪步，同時右手刀由後向前上穿挑後，再反腕劈于身後，刀刃向下，刀尖斜向右後方，左臂屈肘，左掌護于胸前，掌心向右，掌指向上，目視右後側方(圖47)。

(47)**猛虎轉身**　起身，左脚上前一步，兩脚爲軸，體左轉180°，成右弓步，同時右手刀反腕向後方下刺，刀刃向下，刀尖斜向下，左臂屈肘，左掌護于胸前，掌心向內，掌指斜向外，目右後方(圖48)。

(48)**轉身飛脚**　左脚向前右側旋踢，右脚迅速離地向右上側彈踢，體右旋180°，同時左手接刀屈肘抱于肋間左側，刀刃向前，刀尖向上，當全身騰空時，速出右掌由上向下拍擊右脚面，目視右掌(圖49)。

(49)**五花坐山**　兩脚落地後，體左轉90°，兩腿成馬步，同時左手刀下落于左側方，刀刃向外，刀尖向上，右掌下落後變拳，屈肘上架于頭上前方，拳心向前，拳眼向上，目視左側前方(圖50)。



收勢　抬左脚并右脚，抬頭挺胸，右拳變掌下垂于右腿外側，掌心向裏，掌指向下，左手屈肘抱刀于左肋外側，刀刃向前，刀尖向上，目視前方。

五　少林五虎群羊刀

少林五虎群羊刀是明代自然禪師爲培養門徒有過硬本領，經過數年實踐而創編的一套刀術套路，共有二十五招，其技法特點是下以跳、躍、竄、踮爲工入，以騰、翻爲突，以閃身而大攔，以踢、蹬、踹爲擊對方下盤，此爲身、腿足法，蓋以攻之進退或突破重圍。上以劈、刺、撩、甩、崩、大雲頂而展施刀技，上下合一，左右合一，心與腦合，氣與力合，智于技合、五合歸一，故取名五虎群羊刀是也。

近代的德根、永祥等和尚都善長其技，特別是永祥和尚，不僅精其五虎群羊刀技法，而且還在原有基礎上大有改新，如回轉身躍走大殺回馬刀一招，就是他增編的。

歌訣

少林五虎群羊刀，刀法刀技始明朝。自然和尚善此藝，後僧德根超有深靠。
層層改新增輝技，五虎群羊刀法高。妙在孤刀勝槍林，疾猛砍劈五出刀。
一杰戰勝五虎將，仿似五虎群羊羔。勇戰勇殺一頂百。百戰百勝技絶超。

動作順序　預備勢、黑虎出林、虛步藏刀、大鵬展翅、二起拍脚、纏身劈刀、海底撈針、弓步劈山、猛虎出山、凌空飛刺、弓步前刺刀、纏腕劈刀、大舞花刀，騰空砍刀，迎面格刀、虛步背刀、左拍脚、立步抽刀、旋風脚、前掃刀、後砍刀、翻身砍刀、虛步亮刀、提膝砍刀、弓步掃刀、接刀、收勢。

預備勢　足立八字，身胸挺直，左手握刀護于左肋前外側，刀刃向前，刀尖向上，右手自然下垂貼于右大腿外側，掌心向内，手指向下，自視前方(圖1)。

(1)黑虎出林　右脚向右前方斜上半步，左脚尖外旋，成左僕步，左手移抱于懷，刀刃斜向上，刀尖向左，右掌穿于左側，掌心向上，掌指向左，目視左側方(圖2)；

抬右腿提膝，身向左轉體90°，左刀向左側猛扎，刀刃向下，刀尖向左，右掌展

于右後上側，掌心向外，掌指向上，目視刀尖(圖3)；

右脚落于左脚後一步，兩脚爲軸，體右轉90°成右弓步，同時左刀收抱于左肋外側，刀刃向外，刀尖斜向上，右掌隨身勢擺穿于右上側，掌心向上，掌指向右，目視右前側(圖4)。

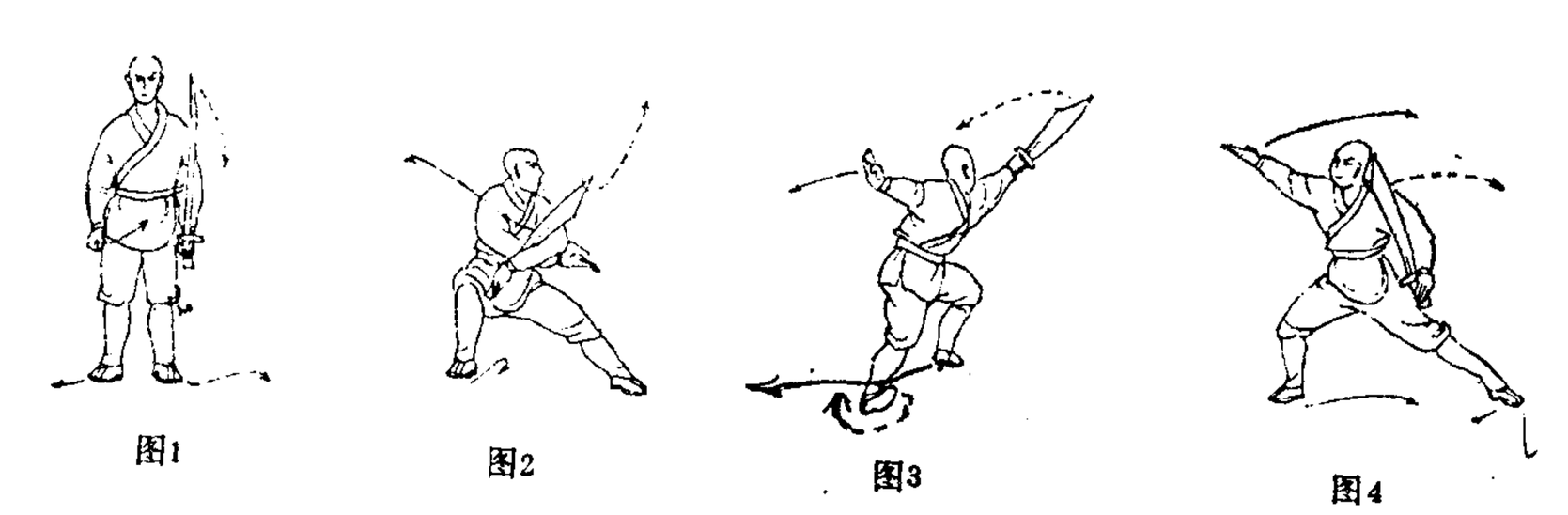


图1　图2　图3　图4

(2)**虛步藏刀**　右脚收回與左脚并步，右手隨身勢收架頭上右側，掌心向上，掌指斜向左，左刀收抱左側肋前，刀刃向前，刀尖向上，目視左側(圖5)；

左脚前移半步，屈膝下蹲，成低虛步，右手由上向下撈于右小腿前方，手心向左，手指斜向下，左刀隨身勢護于左側，刀刃向前，刀尖向上，目視前方(圖6)。

(3)**大鵬展翅**　起身，左脚向左前上方踢起，左刀向左側扎刺，刀刃斜向前，刀尖向左，右掌向右側展開，掌心向前，掌指向右，目視前方(圖7)。

(4)**二起拍脚**　抬兩脚向前上方彈擺，當全身騰空時，體左轉270°，速出右掌由上向下拍擊右脚面，左手刀抱于左肋前，刀刃向前，刀尖向上，目視右脚(圖8)。

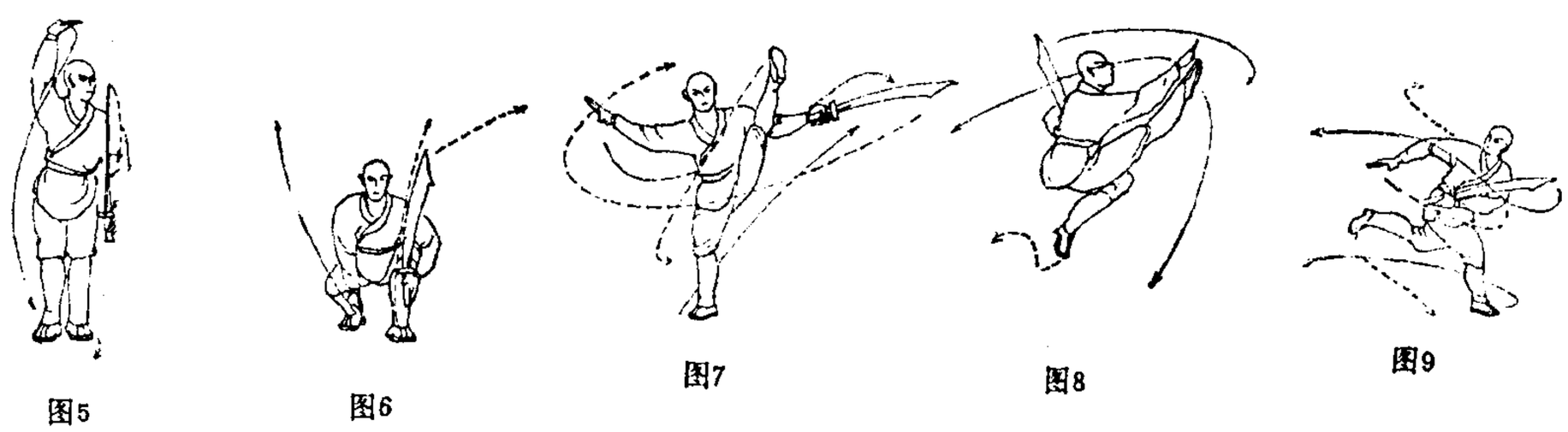


图5　图6　图7　图8　图9

(5)**纏身劈刀**　兩脚先後落地，抬左腿向後提膝，身向前探，左手抱刀護左肋前側，刀刃斜向上，刀尖向前，右掌護于右後側方，掌心向下，掌指向後，目視右後側(圖9)；

左脚落于右脚後一步，兩脚爲軸，體左轉180°右脚前上一步，成右弓步，左手抱刀于左肋外側，刀刃向外，刀尖向前，右手外展于右側方，掌心向下，掌指向右，目視右上側方(圖10)；

再以兩脚爲軸，上體左轉135°，兩腿成马步，同時右手接刀護于身前左側，刀刃向外，刀尖向左下，目視左側(圖11)。

兩脚向前旋跳，體左轉225°，兩腿落成右弓步，同時右手刀隨身勢穿劈于前方，刀刃向下，刀尖斜向前，左掌後展于左上側，掌心向上，掌指斜向左，目視刀尖(圖12)。

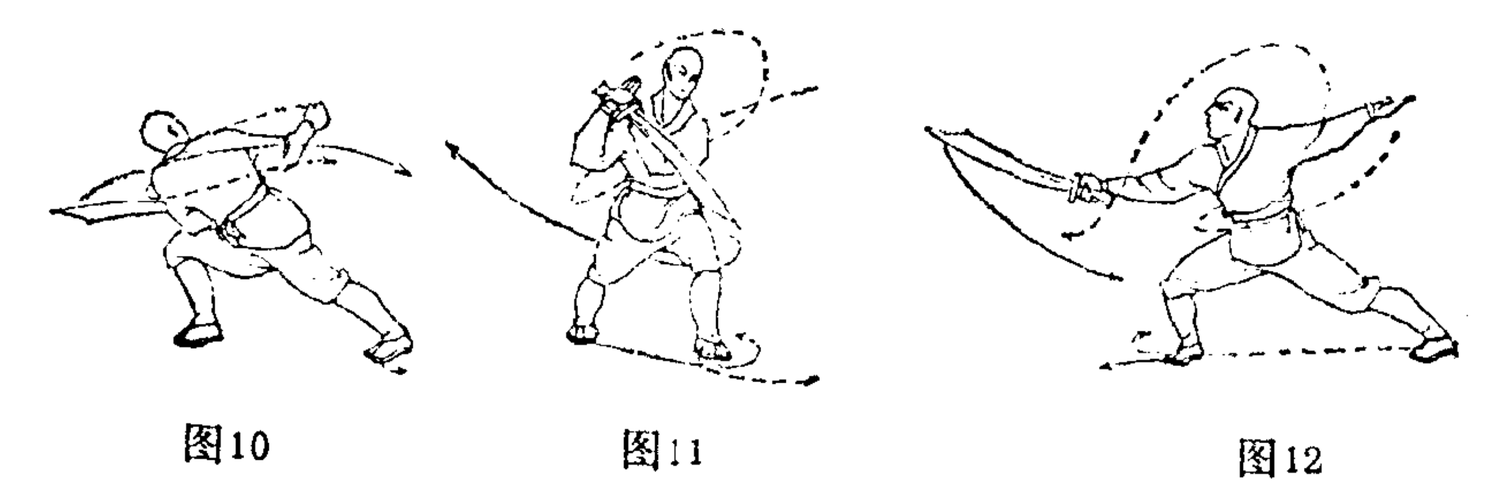


图10　　图11　　图12

(6)**海底撈針**　抬左脚落于右脚前外側，兩脚爲軸，體右轉90°，抬右脚落于左脚後外側，兩腿全蹲成歇步，同時右刀隨身勢下按，左掌下按刀背上掌心向下，掌指向左，目視左側(圖13)；

兩脚向右側移步全蹲，左掌按刀，右手向右拉刀，目視左側(圖14)。

(7)**弓步劈山**　起身，右脚向右横跨一步，成大岔步，同時右刀向右側斜劈，刀刃向外，刀尖向前，左掌向後側上展，掌心向外，掌指斜向上，目視刀尖(圖15)；

然後，兩脚爲軸，體右轉90°，左脚前上一步，成左弓步，同時，左手向前與右手雙手抱刀向前左推刀。刀刃向前，刀尖向左，目視刀前(圖16)。

(8)**猛虎出山**　兩脚爲軸，體右轉135°，抬左脚落于右脚後，成斜丁步册時右手刀隨身勢護于身左側，刀刃向外，刀尖向上，左掌前推，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖17)；

图13

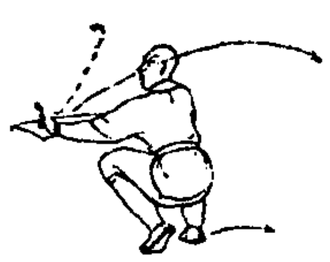


图14

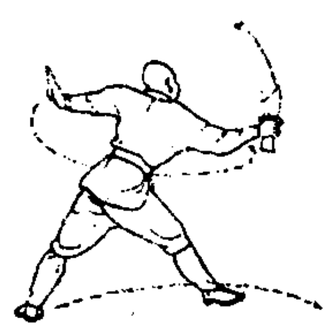


图15

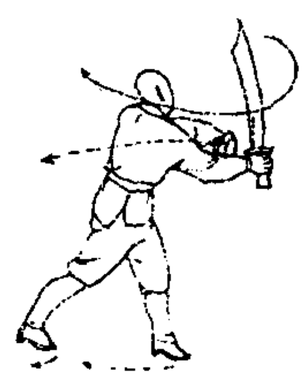


图16

图17

右脚向前上步，兩脚爲軸，體右轉45°，成右弓步，同時右刀隨身勢後拉，左掌向前左側推出，掌心向左，掌指向上，目視前左側(圖18)；

左脚前移屈膝，右脚後移，成左虛步，同時右手刀護于右側，刀刃向下，刀尖斜向前，左掌前推，掌心向前，掌指向上，目視前掌(圖19)。

(9)**凌空飛刺**　左腿向前提膝，成獨立勢，左手回環向前推出，掌心向前，掌指向上，右手刀隨身上起，目視前方(圖20)；

右脚離地彈起，向右轉體90°，左脚向左側踢出，同時右刀向前向右側扎刺，左掌上展于左上側，掌心向前，掌指向上，目視刀尖(圖21)；

落地後，成右弓步，兩脚爲軸，向右轉體90°，同時右手刀旋腕刺向前方，刀刃向下，刀尖向前，左掌後展，掌心向左，掌指向後，目視刀尖(圖22)。

图18

图19

图20

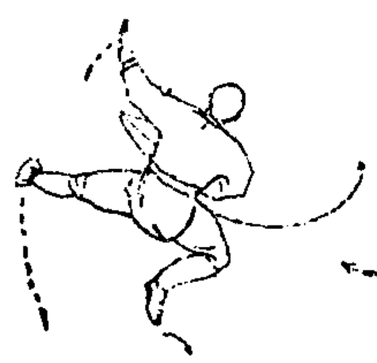


图21

图22

(10)**弓步前刺刀**　兩脚爲軸，體左轉180°，兩腿成左弓步，同時右手刀隨身勢回手挑刺，刀刃向下，刀尖向前，左掌上架頭上，掌心向上，掌指向前，目視刀尖

(圖23)。

(11)纏腕劈刀　右脚前上一步，落地爲軸，體右轉90°，成左弓步，同時右手刀纏腕下劈于右側下方，刀刃向側，刀尖斜向下，左掌上架于頭左側上方，掌心向左，掌指斜向上，目視右側(圖24)；

然後，兩腿成右僕步，同時右刀在身前劃弧下劈下右下方，刀刃斜向下，刀尖斜向前，左掌展于左後上側，掌心向前，掌指向左，目視刀尖(圖25)。

(12)大舞花刀　起身，使兩腿成右弓步，右手提刀，刀刃向下，刀尖向前，左掌變拳，屈肘護腰間外側，拳心向後，目視刀尖(圖26)

图23　图24　图25　图26

右刀再由前向後舞花于左肩上側，刀刃向外，刀尖向後，左手不變，目視左側(圖27)；

左脚前移半步爲軸，體左轉45°，成左弓步，同時右刀由左向前向後舞花于身後，刀刃向下，刀尖向外，左拳護于身後腰間，拳心向外，目視右側(圖28和29)；

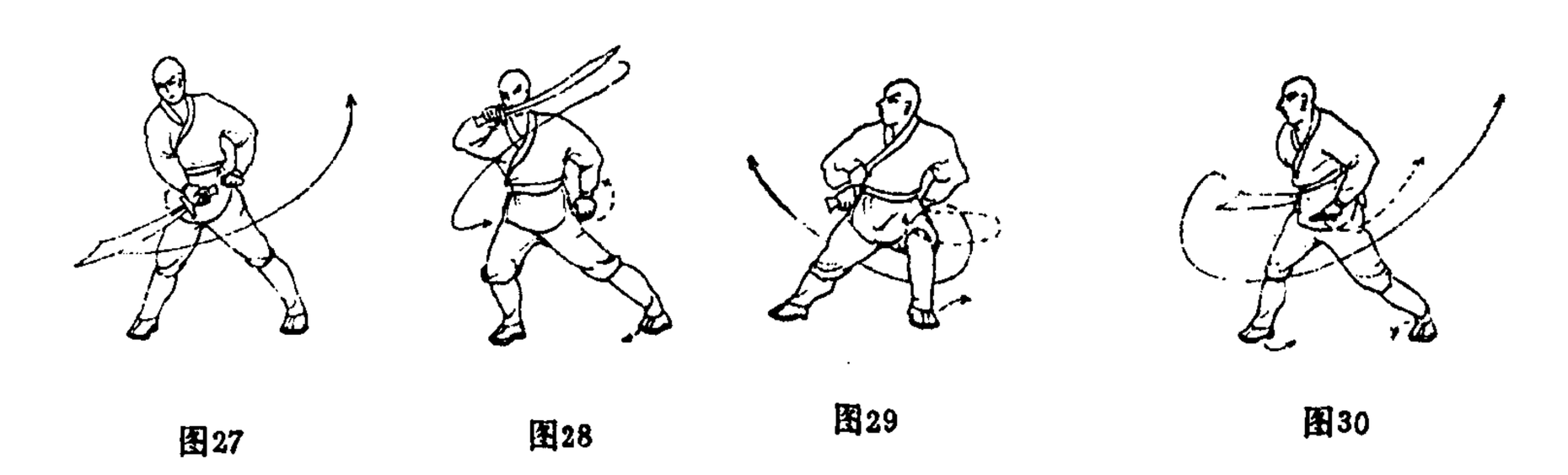


图27　图28　图29　图30

兩脚爲軸，體右轉90°，成右弓步，右刀由後向前舞花于身右側前方，刀刃向下，刀尖向前，左拳變掌屈肘護于左側，掌心向下，掌指向前，目視前方(圖30)；

然後，兩脚爲軸，體左轉180°，成左高弓步，同時右刀隨身向前撩挑上刺，左掌向前與右手并抱刀把，刀刃向前，刀尖向上，目視前方(圖31)。

(13)**騰空砍刀**　抬左腿提膝，成獨立勢。同時右手刀後軸，刀刃向下，刀尖向前，左掌向前推出，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖32)；

兩脚離地彈起，同時右刀由前向後砍撩，刀刃向外，刀尖向左，左手旋腕向前抓，掌心向下，掌指向前，目視前下方(圖33)。

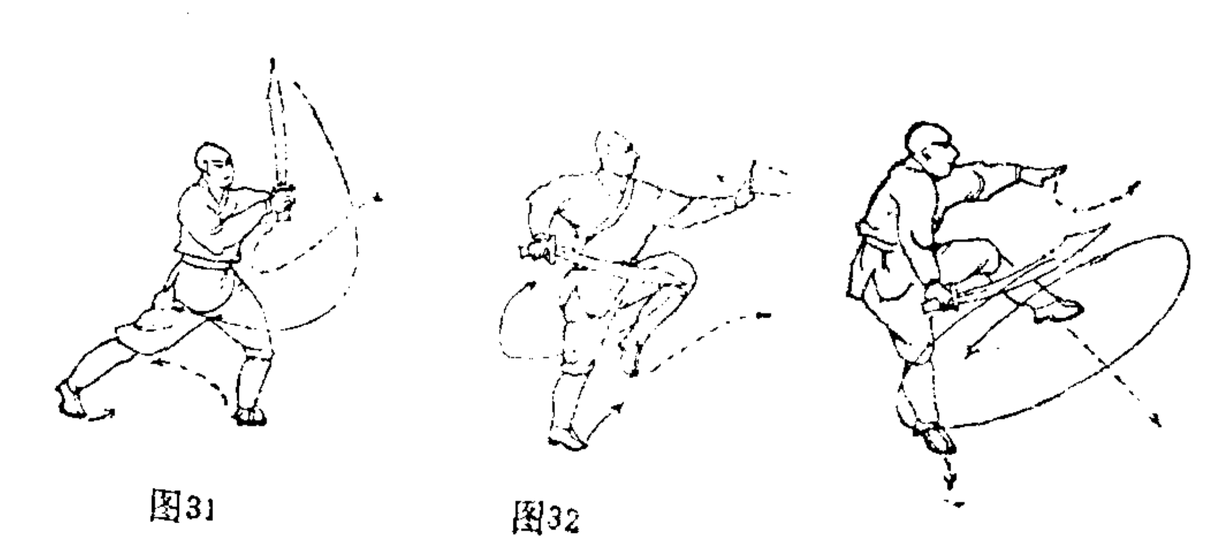


图31　图32　图33

兩脚前後下落，成左僕步，同時右手刀由後向前砍旋後抽回，護于身後右下側，刀刃向後，刀尖向下，左掌前推，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖34)。

(14)**迎面格刀**　起身，左脚前上半步。下落爲軸，兩腿左旋，體左轉180°，成左弓步，右手刀隨身勢繞頭上右旋于右肩後，刀刃向後，刀尖向下，雙手共抱刀把，

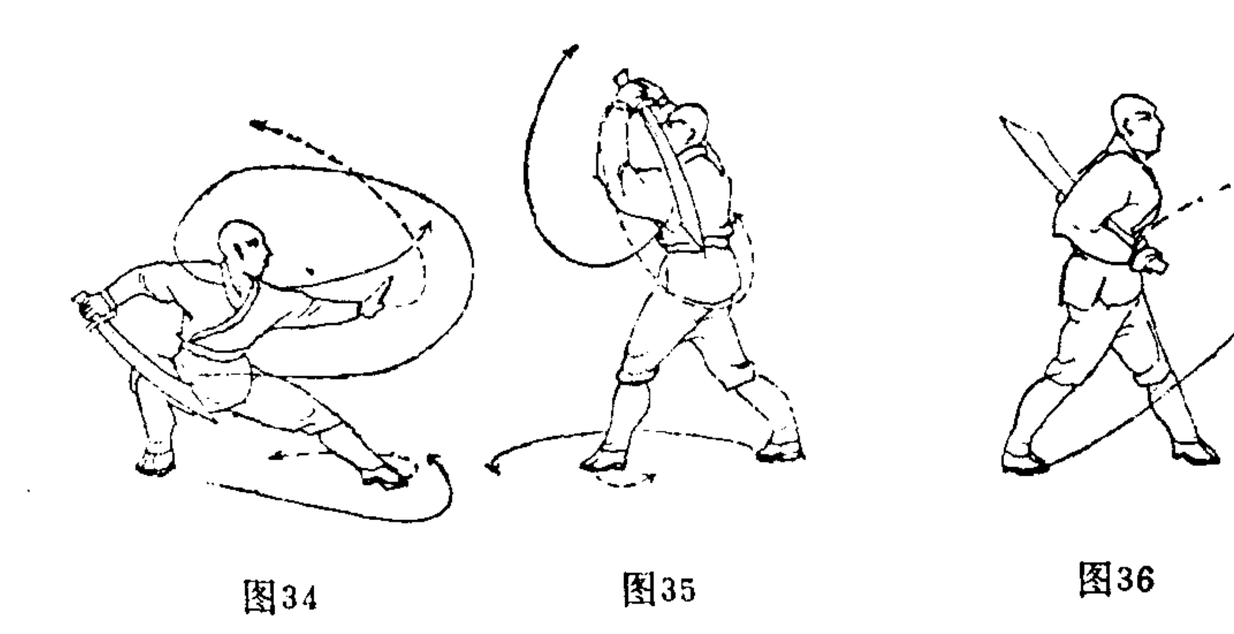


图34　图35　图36

目視前方(圖35)。

(15)**虛步背刀**　右脚前上一步，兩脚碾地，體左轉180°，成左虛步，右手背刀于腋下，刀刃向後，刀尖向上，右臂屈肘，左掌護于左肋外側，掌心向下，掌指向前，目視前方(圖36)。

(16)**左拍脚**　左脚跟着地，左脚抬起向前上彈踢，同時出左掌由上向下拍擊右脚面，右手刀不變，目視左掌(圖37)。

(17)**立步抽刀**　右脚落于左脚前半步，右手刀由後向前抽于右腋下，刀刃向下，刀尖向後，左掌屈肘護于右腋下，掌心向内，掌指向外，目視前方(圖38)。

(18)**旋風脚**　雙脚跳起，向左上旋踢，體左轉180°，速出左掌，由左向右拍擊右脚掌内側，右手刀隨身勢旋于頭上方，刀刃向上，刀尖向前，目視前方(圖39)。

(19)**前掃刀**　兩脚前後下落，體左轉90°，成左弓步，同時右刀旋腕掃于左肋包側，刀刃向外，刀尖向上，左掌環架頭上左側，掌心斜向上，掌指斜向右，目視右前方(圖40);

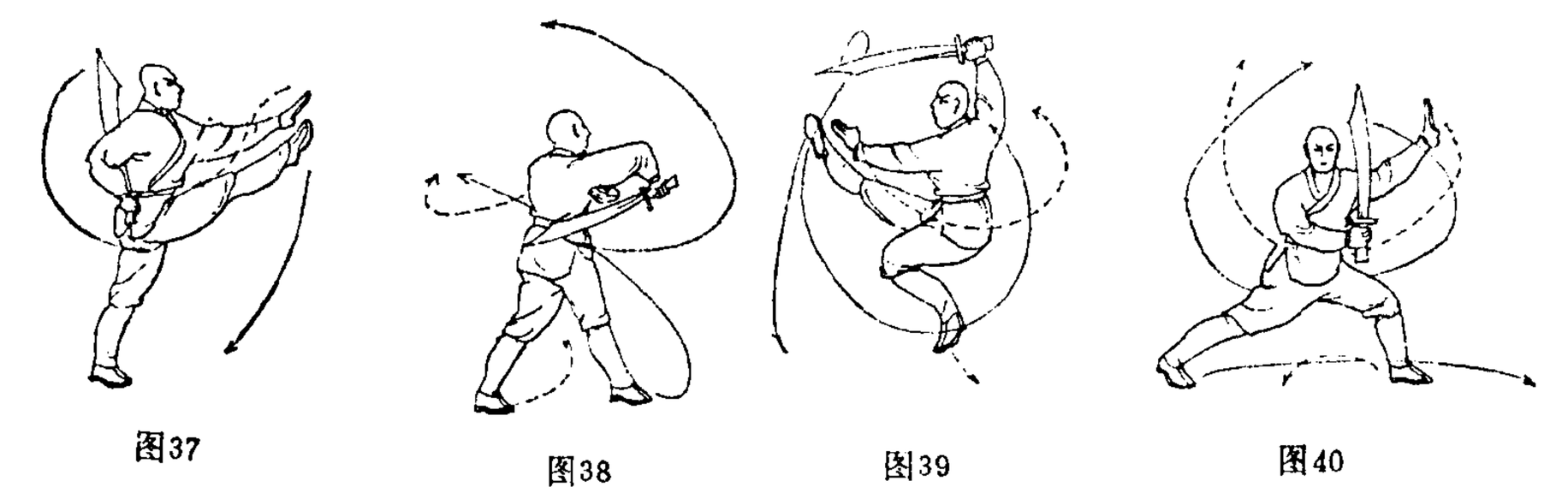


图37　图38　图39　图40

兩脚跳起，體左旋180°，落地成左弓步，右刀隨身勢掃于左肋外側，刀刃向外，刀尖向上，左掌環架于頭上左側，掌心向外，掌指斜向上，目視右側(圖41);

然後，兩脚旋跳，體左轉180°，兩腿成左弓步，右手刀隨身勢旋掃于左肋間外側，刀刃向外，刀尖向上，左掌環架于頭上左側，掌心斜向左，掌指斜向上，目視右側方(圖42)。

(20)**後砍刀**　右脚上步落左脚前，左脚向右側退一步，成右弓步，右刀由左向右旋腕斜砍，刀刃向下，刀尖向右，左掌展于左側，掌心向左，掌指向上，目視刀尖(圖43);

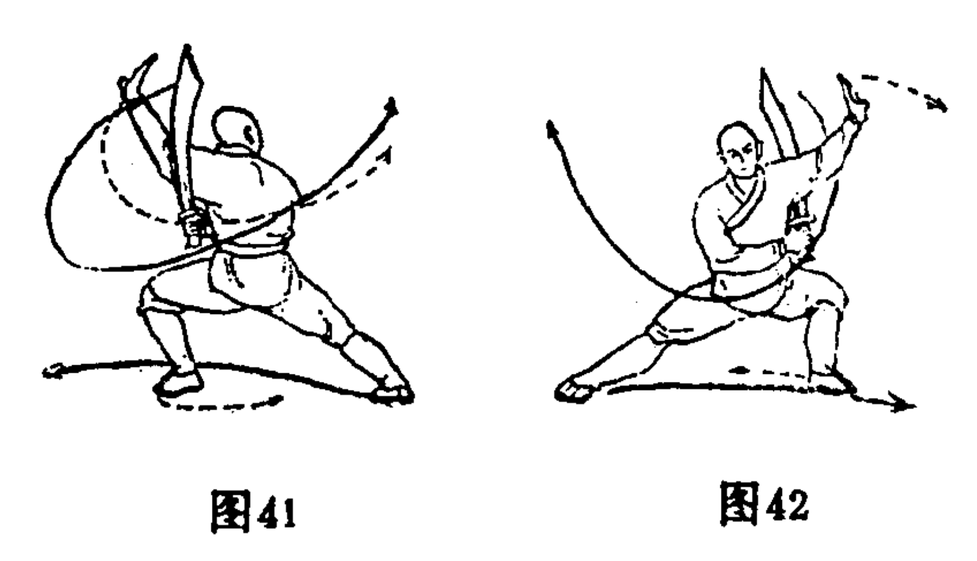


图41　　图42

兩脚向右移步，步勢不變，右刀後抽向右再刺砍，刀刃斜向下，刀尖向右，左掌不變，目視刀尖(圖44)，

兩脚繼續向右移步，體向左轉，使兩腿成插步，原刀和左手勢不變，目視右手刀(圖45)。

图43　　图44　　图45

(21)**翻身砍刀**　兩脚跳起，體右轉90°，前後換步落成右弓步，右手抽刀再向前砍刀，刀刃向下，刀尖向前，左掌心向左，掌指向後，目視前方(圖46)。

(22)**虛步亮刀**　右脚後退，體左轉90°，右脚點地成丁步，右刀旋腕收護于右側方，刀刃向前，刀尖向上，左掌收回護右腕上部，目視刀把(圖47)；

抬右脚落于左脚前左側，兩腿成虛步，雙手捧刀隨身勢上起前行，刀刃向前刀尖向上，目視刀把(圖48)；

左脚前移半步，屈膝成虛步，同時右手刀劃弧向前上穿托，左掌緊隨右手一起捧刀，刀刃向前，刀尖向上，目視前方(圖49)。

图46

图47

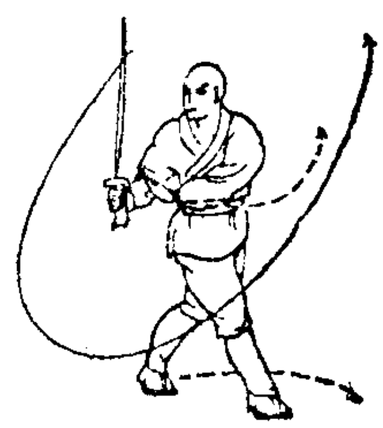


图48

图49

(23)提膝砍刀　右脚爲軸，抬左腿提膝成獨立勢，體左轉90°，右刀向前穿刺，左掌上架頭上左側，掌心斜向上，掌指向前，目視前方(圖爲50)。

弓步掃刀　左脚落地爲軸，抬右脚，體左轉90°，右脚落在左脚前，成右弓步，同時右手刀向前方刺挑，刀刃斜向下，刀尖斜向前，左掌心向上，掌指斜向後，目視前方刀尖(圖51)；

左脚尖左旋，體左轉90°成左弓步，同時右手刀向左側旋掃，護于左肋外側，刀刃向外，刀尖向後，左掌旋環架于頭左上側，掌主斜向上，掌指向右，目視右側(圖52)；

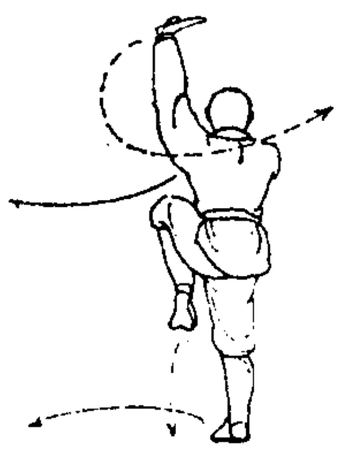


图50

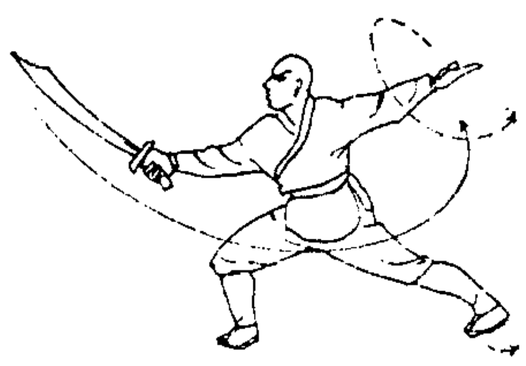


图51

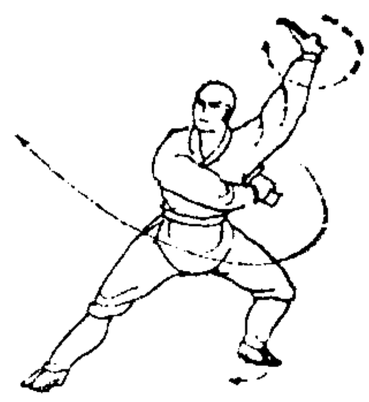


图52

左脚尖内旋，體右轉90°，成右弓步，同時右手刀隨身勢向右前方掃扎，刀尖向前，刀刃向下，左掌後展，掌心向後，掌指向上，目視前方(圖53)。

(25)接刀　右脚收回半步，體左轉90°，右刀從左側拋向空中，左手欲接，掌心向前，掌指向上，右手心向內，掌心斜向下，收于右髖外側，目視上空刀把(圖54)。

收勢　收右脚成八字步，身挺直，左手反手握刀護左臂外側，刀刃向外，刀尖向上，右手護于右腿外側，手心向内，手指向下，目視前方(圖55)。

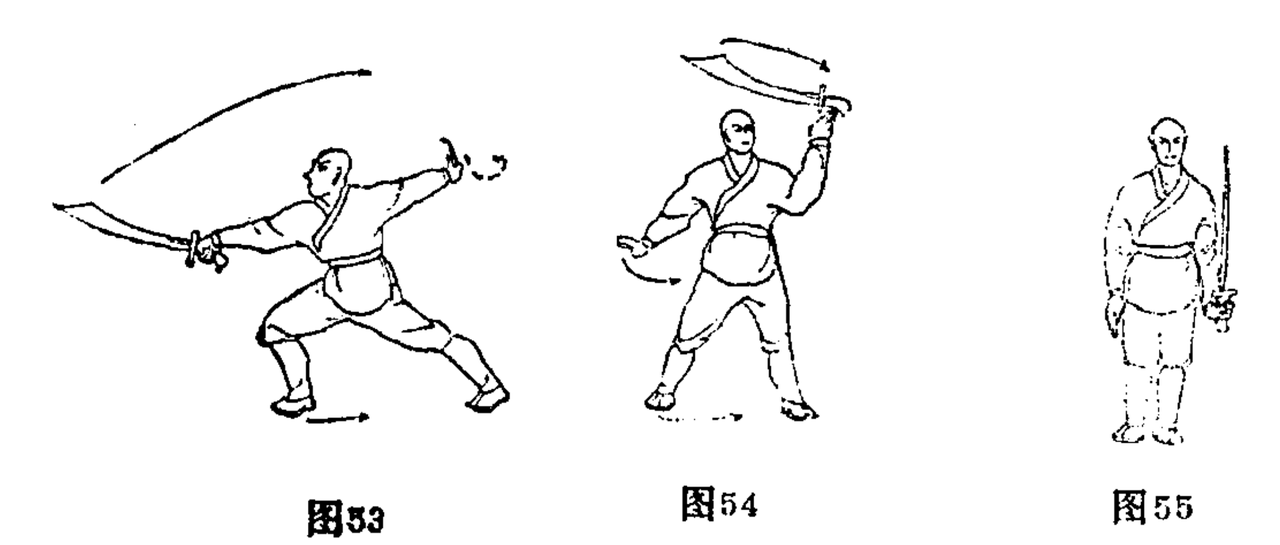


图53　图54　图55

六　少林雁形刀

少林雁形刀是少林寺第29世大和尚貞緒法師根據先師所授的少林大鎮刀、七星刀、梅花刀、二路單刀等套路精華，經過長期磨練，推敲而創編的。雁形刀共有三十刀招，其特點是臂展大輪刀，大撩、大抄、大雲、大攔、直進，回力逆綫仍圈大勢闊、步大疾進，具有行長、勇猛、勢驟的特點，在技法方面，善用通臂直刀入、横臂鶴展翅、攔如雷擊石、掃趟靠樸足，回首偷砍梁，躍佔開胸腔等妙招，乘虚而實攻、攻則一氣成，不待半霎空隙，使對方防無從着手，退無退之機會，閃無閃身之處，逃無半道之徑。素喜今練之此技，仍保持師尊當年秘授其技之貌，功法之稱，觀其形，攻其技，均符名少林雁形刀也。

歌訣

雁形刀技出俊公，采衆藝長揚宗風。行長短猛疾攻亦，
威招變幻能外能。苦練汝刀三春秋，擂臺比武定稱雄。

動作順序　預備勢、轉身接刀、猛虎出洞、大鵬斜飛、大雁落山、羅漢背刀、豹

子鑽林、猛虎出洞、金鷄獨立、野馬跳槽、猿猴收身、野鳥投林、白猿出洞、猴子拋石、腋下藏花、跨虎蹬山、大鵬斜飛、浪子回頭、黑虎穿林、鴻雁落山、鷄子翻身、仙人扛柴、腋下藏花、浪子回頭、大鵬斜飛、豹子跳澗、朝天燒香、野馬操田、摘星換月、燕子回頭、并步捧刀、旋風雲刀、金蛇入洞、浪子回頭、童子捧香、順風掃葉、鷄子鑽天、金龍彈爪、老猿回頭、大仙展袖、收勢。

預備勢　足立八字，身胸挺直，左手握刀，刀刃向前，刀尖向上，右掌護于右髖外側，掌心向内，目視前方(圖1)。

(1)**轉身接刀**　右脚向右則稍移步爲軸，左脚尖點地，體右轉90°，右手接刀撩于前方，刀尖斜向下，目視前方(圖2)。

(2)**猛虎出穴**　兩脚爲軸，體左轉135°，兩腿成左弓步，同時，右手刀由後向前上方穿挑，刀刃向前，刀尖向上，左手甩于身後，掌心向下，掌指向後，目視刀刃(圖3)；

提左膝，右脚爲軸向左轉體45°，成獨立勢，同時右手刀由前上方向後下方抽刀，護于右側，刀刃向下，刀尖向前，左掌推于前方，掌心向前，掌指向上，目視前掌(圖4)。

(3)**大鵬斜飛**　左脚落于右脚前，體左轉90度，成插步，體前傾，同時右手刀由後向前斜穿推出，刀刃向下，刀尖斜向左，左掌由前向後展于右後上側，掌心向外，掌指向上，目視前方(圖5)。

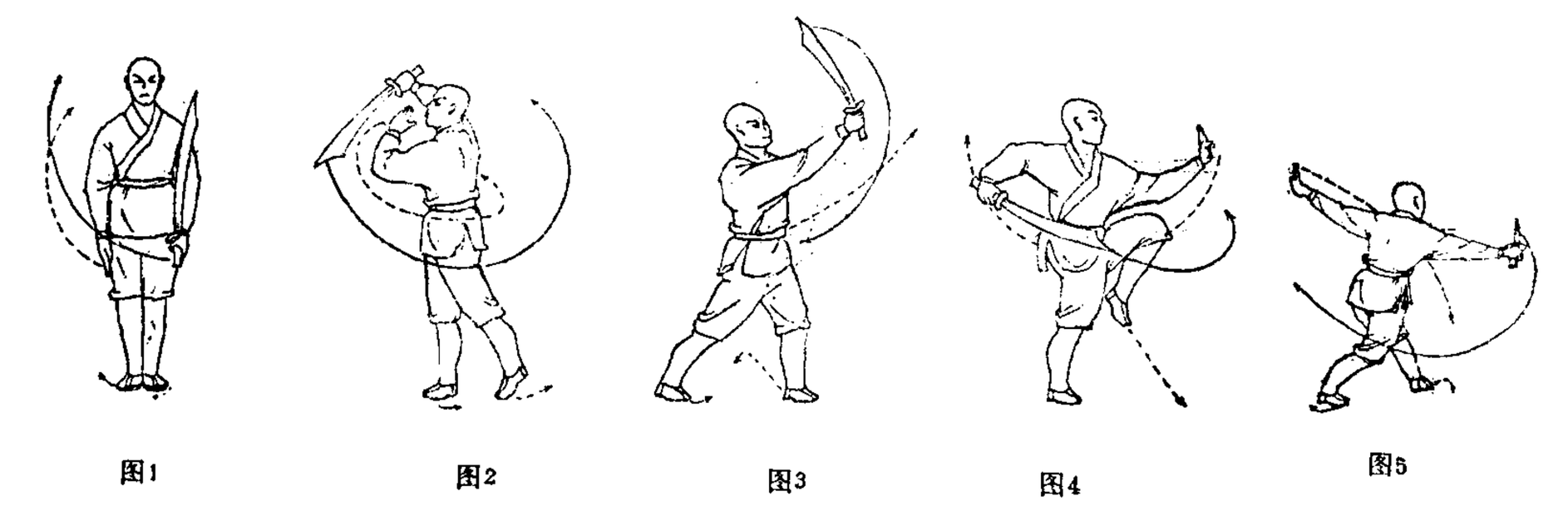


图1　图2　图3　图4　图5

(4)**大雁落山**　兩脚碾地，重心後移，兩腿成左僕步，同時右手刀由前向後下方撩劈，刀刃向後，刀尖向下，撩于身後右側，左手由後向前按擊，掌心向前，掌指斜向上，目視前方(圖6)。

(5)**羅漢背刀**　重心前移，起身成左弓步。左掌向前上舉，掌心斜向前，掌指斜

向上，右手刀在右側劃弧疊花，然後斜撩于後方，刀刃向後，刀尖斜向下，目視後方(圖7)。

(6)**豹子鑽林**　兩脚爲軸，體右轉180°成右弓步，同時右手刀旋腕向前刺出，刀刃向下，刀尖向前，左掌在後展開，掌心向外，掌指向後，目視刀尖(圖8)。

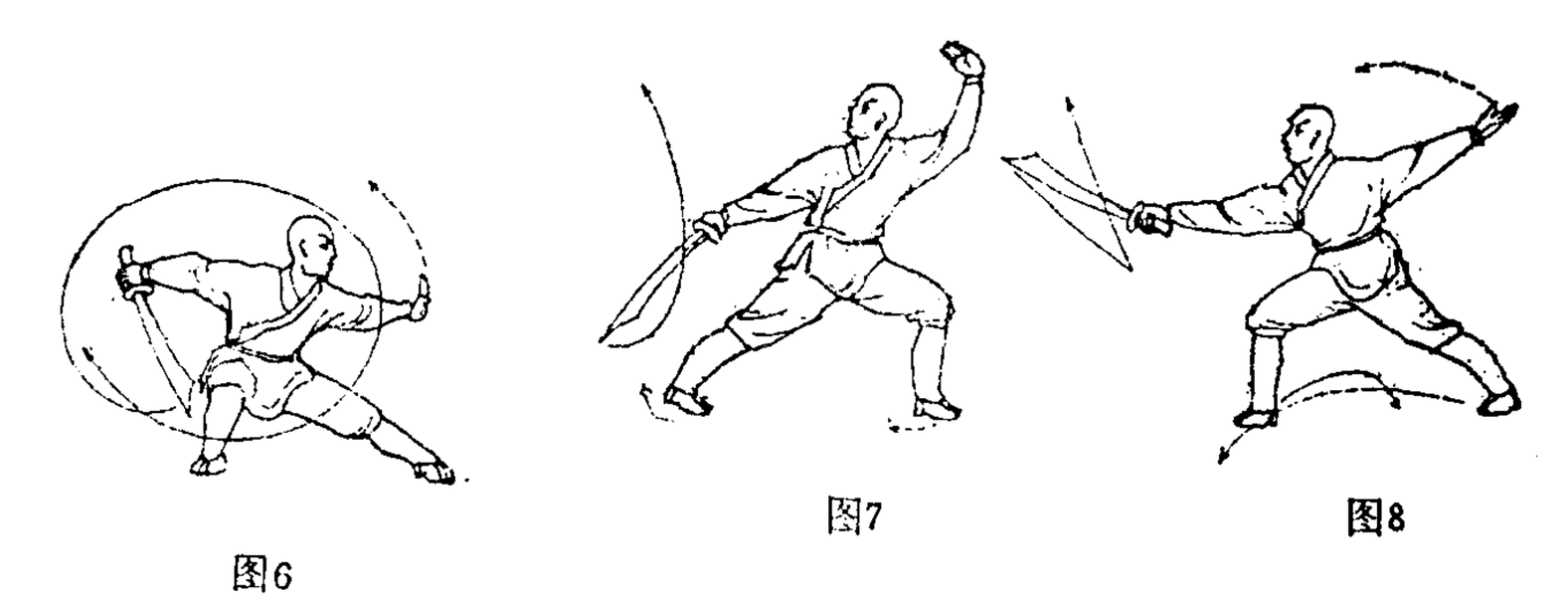


图6　图7　图8

(7)**猛虎出洞**　兩脚彈起前後換步，落地成左弓步，同時右刀由前收回再刺出，刀刃斜向下，刀尖向前，左掌上架頭左側上方，掌心向上，掌指斜向前，目視刀尖(圖9)。

(8)**金鷄獨立**　右脚前移，提左膝成獨立勢，同時右手刀抽藏于身後右側，刀刃斜向後，刀尖向下，左掌由上向前方推出，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖10)。

(9)**野馬跳槽**　左脚向後落步，成右弓步，同時右刀向前下刺，刀刃向下，刀尖向前，左掌按于左側下方，掌心向下，掌指向前，目視前下方(圖11)。

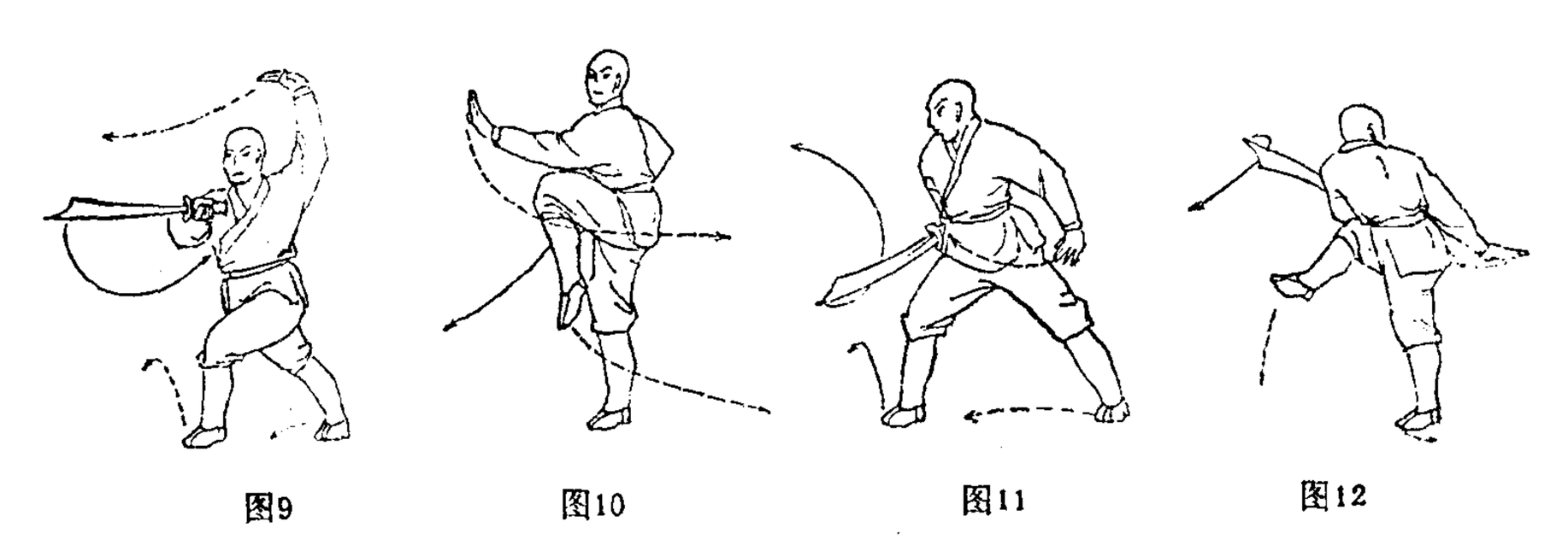


图9　图10　图11　图12

(10)**猿猴收身**　左脚向前移步，提右脚向左踹，上體向前擰轉傾斜，左手接刀，屈肘擰把抱于懷中，刀刃向上，刀尖向前，右手撇把向右擺，掌心向下，掌指向右，目視右側(圖12)。

(11)**野鳥投林**　左脚尖外旋，左脚落于右脚前一步，成右弓步，同時上身前探，右手刀由後向前直刺，刀刃向下，刀尖向前，左掌向後展開，掌心向後，掌指向上，目視前方(圖13)。

(12)**白猿出洞**　左脚前上半步下落爲軸，體右轉90°，抬右脚落于左脚後外側半步，兩腿屈膝成歇步，同時右手刀在身前劃弧下劈，刀刃向下，刀尖向左，左掌劃弧下按，沿刀背向左推出，掌心向下，掌指斜向前，目視前左側(圖14)。

(13)**猿仙抛石**　起身，兩脚爲軸，體右轉90°成開步，同時右手向上抛刀，左掌屈肘上撩，右掌下展于右下側方，掌心向内，掌指向下，目視上空(圖15)。

(14)**葉下藏花**　提右膝，成獨立勢，同時右手接刀甩掃左腋下，刀刃向外，刀尖向後，左掌平展于左側方，掌心向下，掌指向外，目視前方(圖16)。

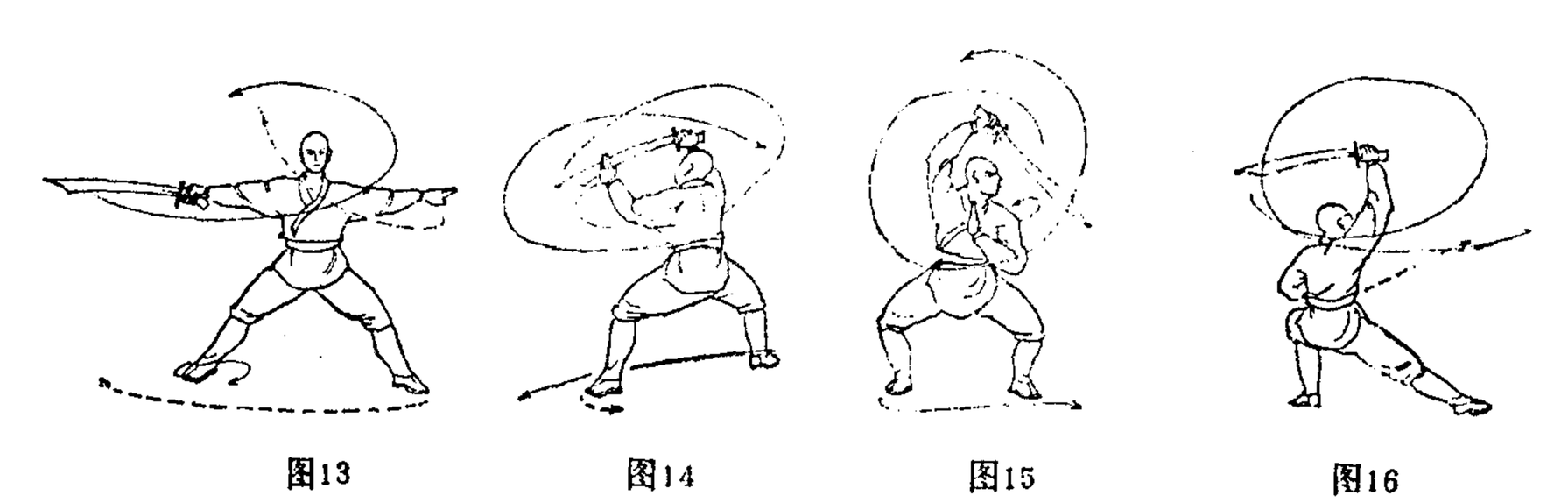


图13　图14　图15　图16

(15)**跨虎蹬山**　右脚落地，左脚前上一步，成大拖步，同時右手刀前推，刀刃向前，刀尖斜向上，左手緊扶右手腕内側，手心向腕，手指向前，目視刀尖(圖17)；兩脚爲軸碾地，體稍右轉，成左弓步，同時右手刀繞頭由右向左旋纏一周，護于左肋外側，刀刃向外，刀尖向後，左掌上架頭前上方左側。掌心斜向上，掌指斜向後，目視右後側(圖18)。

(16)**大鵬斜飛**　雙脚旋跳，體右轉270°，落成岔步，同時右手刀隨身勢斜劈于右側方，刀刃向右，刀尖斜向前，左掌展于左上側，掌心向外，掌指向上，目視右刀尖(圖19)。

(17)**燕子回頭**　兩脚碾地，體右轉180°，成大插步，同時右手刀旋腕向右側刺

扎，刀刃向下，刀尖向右，左掌展于左側方，掌心向外，掌指向上，目視刀尖(圖20)。

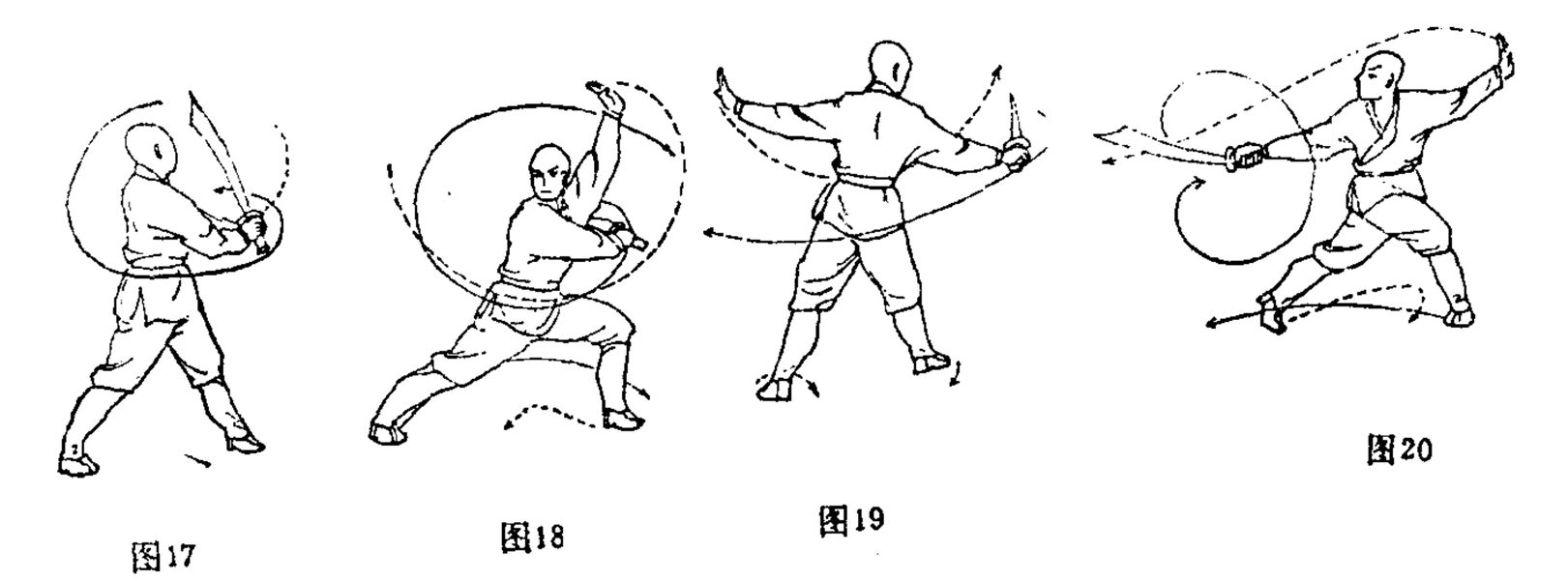


图17　图18　图19　图20

(18)**黑虎穿林**　雙脚跳起，體右轉90°，前後換步，落成右弓步，同時右手刀右身前劃弧下劈後抽，刀刃向下，刀尖斜向右，左掌由後向前方左側推出，掌心向左，掌指斜向上，目視前左側(圖21)；

右弓步不變，右手刀繼續抖腕向前扎刺，刀刃斜向下，刀尖斜向前，左手下按右小臂，目視前方(圖22)。

(19)**鴻雁落山**　身體向後下沉，成右僕步，同時右手刀由前向後抽拉下按，刀刃向前，刀尖向上，左掌外展于後方左上側，掌心向左，掌指斜向上，目視刀背(圖23)。

(20)**鷂子翻身**　起身，收右脚爲軸右旋，雙脚同時起跳，騰空後，體右轉90°，右手刀迅速向右側方擰把刺扎，刀刃向下，刀尖斜向上，左掌上架頭上方，掌心向

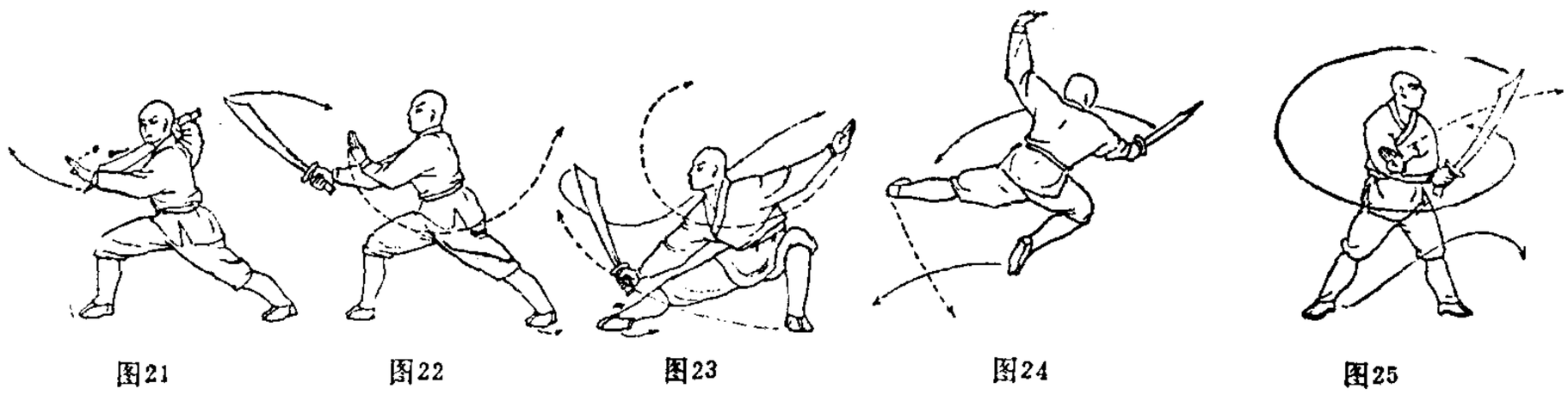


图21　图22　图23　图24　图25

前，掌指斜向上，目視刀尖(圖24)。

(21)**羅漢扛柴**　左脚下落爲軸，體左轉90°，右脚前上一步，成右弓步，同時右手刀收回扛于右肩上，刀刃向上，刀尖向後，左掌收回護于身前，掌心斜向右，掌指斜向上，目視前方(圖25)。

(22)**腋下藏花**　抬左脚前上半步爲軸，體右轉90°，提右膝，成獨立勢，同時右手刀由右向左繞頭旋轉，掃于左肋外側，刀刃向外，刀尖向後，左掌展于左側方，掌心向下，掌指向左，目視左側(圖26)。

(23)**浪子回頭**　左脚爲軸，體右轉180°，右脚在左側下落成大插步，同時右刀隨身勢由左向右旋掃于右側方，刀刃向下，刀尖向右，左掌展于左側方，掌心斜向前，掌指向左，目視右刀尖(圖27)。

(24)**大鵬斜飛**　兩脚爲軸，體右轉90°，全蹲成歇步，右刀在右側自行疊花下按，刀刃向下，刀尖向前，左掌由後向前下按于刀背上方，掌心向下，掌指向前，目視前方(圖28)；

起身，雙脚跳步，體右轉90°，落成右弓步，右刀向前右側扎刺，刀刃向下，刀尖向前，左掌後展，掌心斜向前，掌指向後，目視刀尖(圖29)。

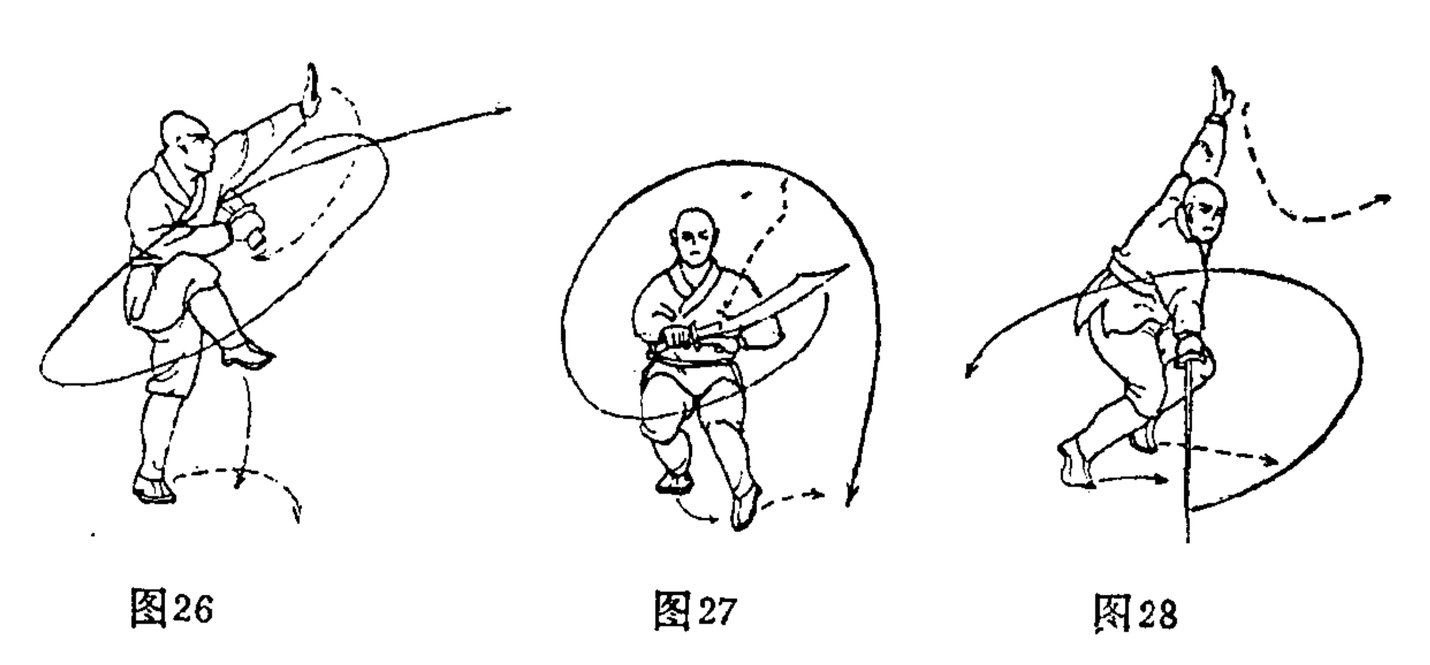


图26　　图27　　图28

(25)**豹子跳澗**　兩脚爲軸，體右轉90°，左脚向前彈蹬，右刀向後側劈甩于身後右下側，刀刃向下，刀尖斜向後，左掌護于左前下側，掌心向下，掌指向前，目視前方(圖30)。

(26)**朝天燒香**　左脚在右脚前方下落，成拖步，同時右刀由後反腕向前上方穿挑，刀刃向前，刀尖向上，左手向前緊附右腕，掌心向右，掌指向上，目視刀尖(圖31)。

(27)**野馬操田**　抬右脚落在左脚前，左脚向後彈踢，身向前探，左手接刀抱于

懷中，刀刃斜向上，刀尖向前，右手向後展開，掌心向下，掌指向後，目視右後側(圖32)。

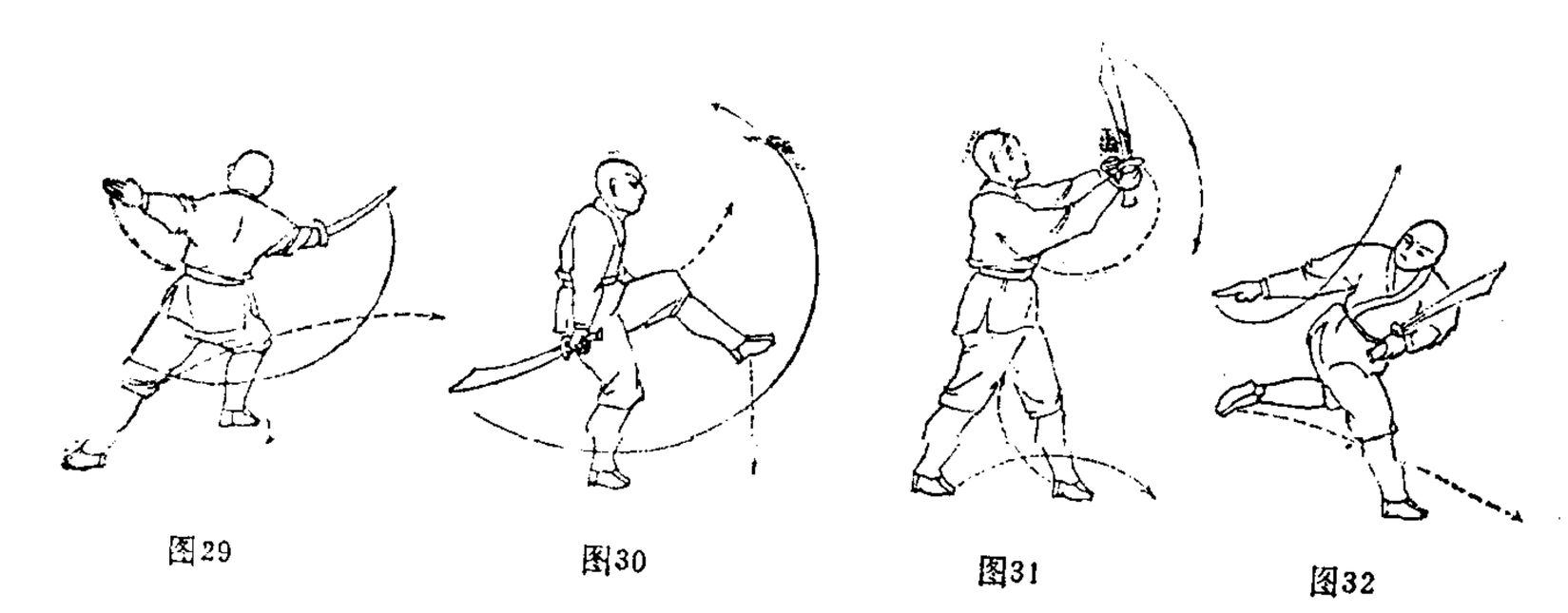


图29　图30　图31　图32

(28)摘星換月　左脚落在右脚前，成開步，雙手抱刀上架于左肩上方，刀刃向上，刀尖向左，目視前方(圖33)；

右脚尖内旋，左腿提膝成獨立勢，右刀旋腕上穿于身前上方，刀刃向前，刀尖斜向上，左手掌心斜向上，掌指斜向右，目視前方(圖34)。

(29)燕子回頭　左脚落地，右脚向前一步，右刀挽花夾于腋下，刀刃向下，刀尖向後，左手護腋下，掌心向内，掌指向外，目視前方(圖35)；

兩脚右旋成右弓步，同時右刀旋腕向後刺扎，刀刃向下，刀尖向後，左掌向前展開，掌心向前，掌指向上，目視後方右側(圖36)。

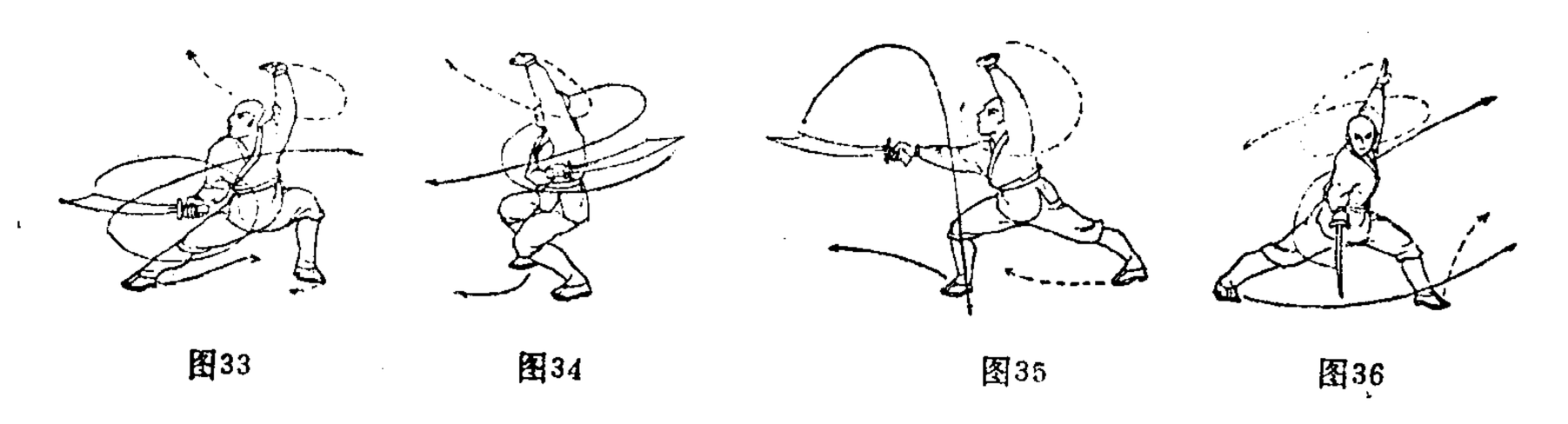


图33　图34　图35　图36

(30)并步捧刀　兩脚碾地，體右轉135°，右脚前上一步，成大岔步，同時右刀

由左向右旋繞頭上一周，然後旋于左肩上，刀刃向外，刀尖向後，左臂屈肘，左掌護于腰間，掌心向内，掌指向前，目視前方(圖37)；

然後右脚尖内旋，體向左轉45°，抬左脚與右脚并步屈膝，右刀由左後向右前側劈挑，刀刃向外，刀尖向上，左手護于右手腕上方，掌心向下，掌指向外，目視右側(圖38)。

(31)**旋風雲刀**　雙脚離地，右脚向左上方旋踢，當全身騰空體左轉180°時，速出左掌拍擊右脚面内側，右刀隨身勢旋于身後右上側，刀刃向上，刀尖斜向後，目視前方(圖39)。

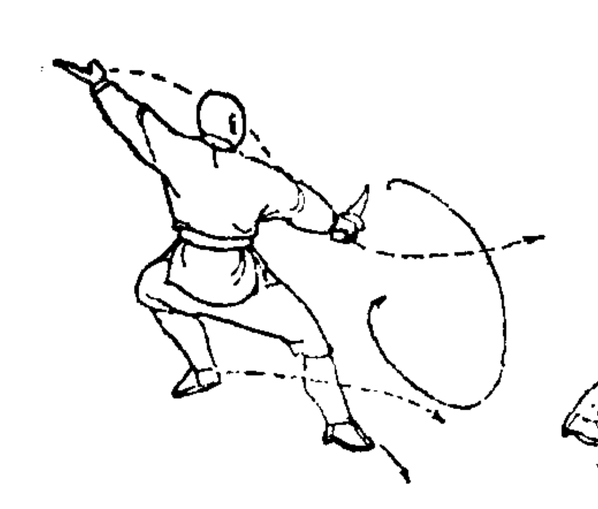


图37

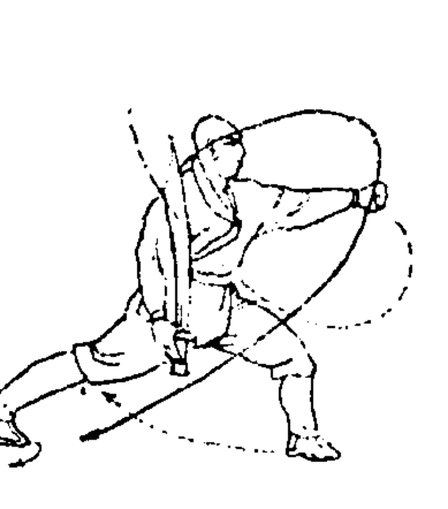


图38

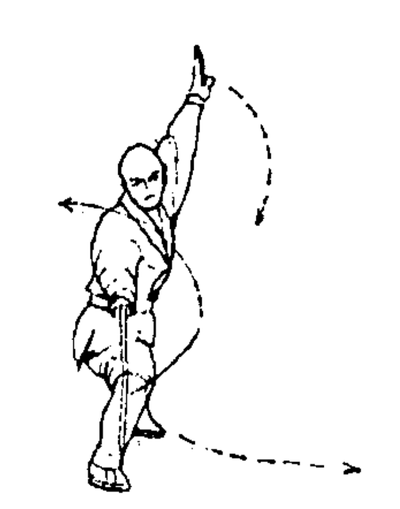


图39

(32)**金蛇入洞**　左脚上彈，右脚落地爲軸，體左轉90°，同時右刀隨身轉于右側後方，刀刃斜向外，刀尖向上，左掌展于左側，掌心向外，掌指向上，目視前下方(圖40)；

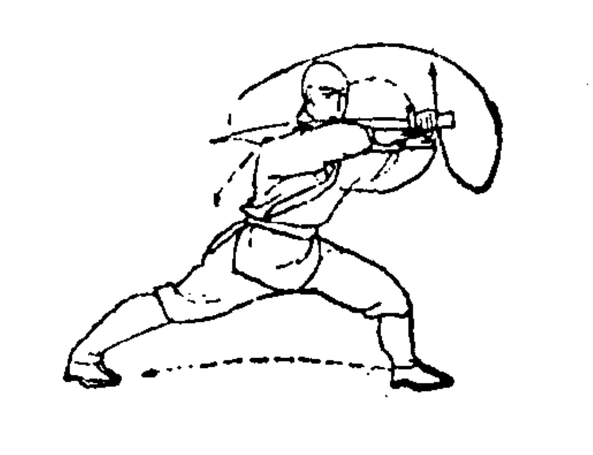


图40

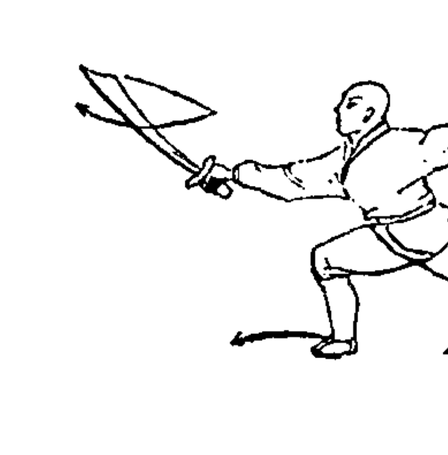


图41

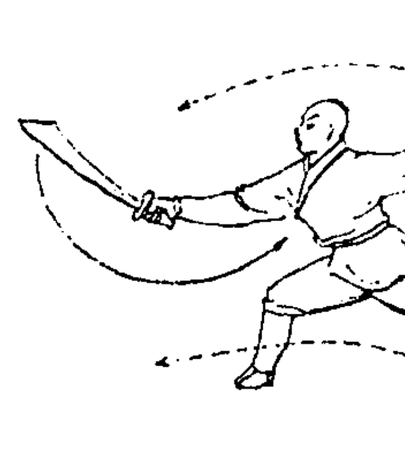


图42

左脚落于右脚後一步，成右弓步，同時右刀由後向前刺扎，刀刃向下，刀尖向前，左掌後展，掌心斜向上，掌指向後，目視前方刀尖(圖41)；

雙脚前跳半步，右弓步不變，右刀復刺(圖42)。

(33)**紫燕回頭**　左脚前上大半步，成左虛步，同時右刀向右後抽拉，刀刃向後，刀尖向下，左掌推于身前，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖43)；

左脚前移，成左弓步，左手接刀向身後左側扎刺，刀刃向下，刀尖向後，右掌前展，掌心向前，掌指向上，目視刀尖(圖44)。

(34)**童子捧香**　兩脚爲軸，體左轉180°，右脚後退一步成左虛步，左手刀隨身勢右轉交于右手，向前上方穿出，刀刃向前，刀尖向上，左手扶刀把，目視前方刀背(圖45)。

(35)**順風掃葉**　右脚前上一步，成右弓步，同時右刀向身後下落，再向前平削，刀刃向前，刀尖斜向右，左掌向前上方展開，掌心向前，掌指斜向上，目視前方(圖46)。

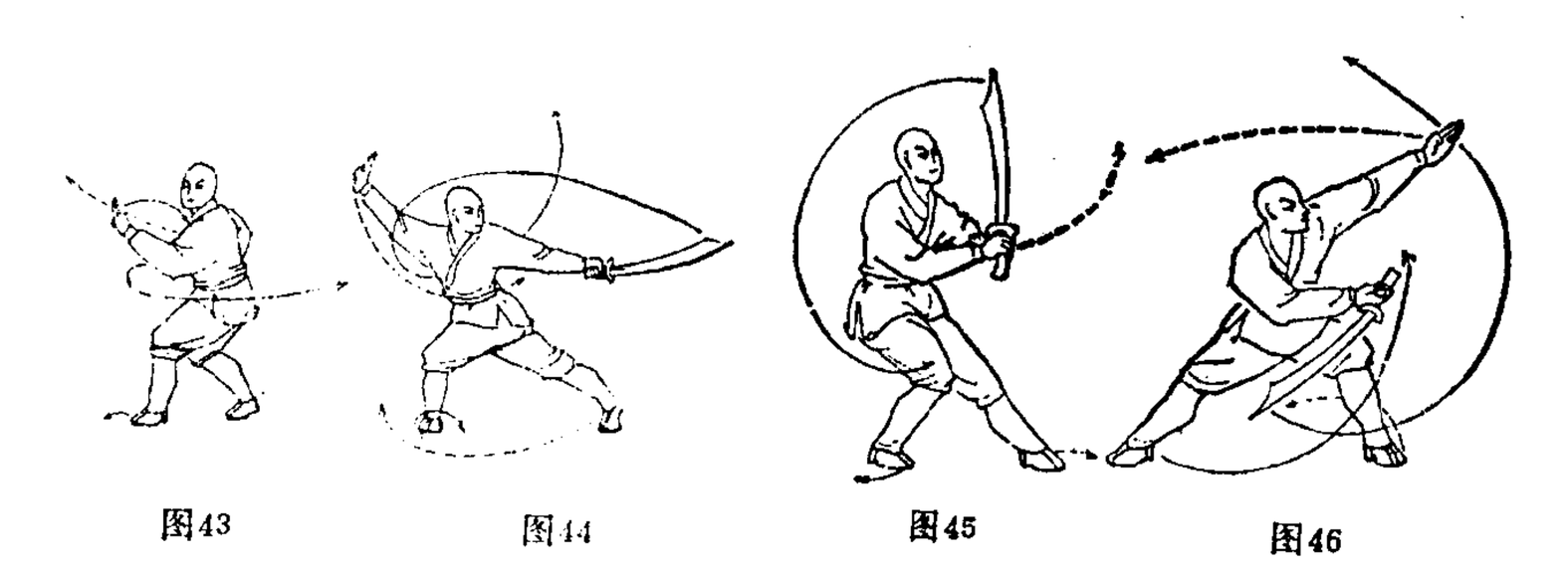


图43　图44　图45　图46

(36)**鷂子鑽天**　右脚回拉，雙脚同時起跳，向左轉體180°，抬右脚向右側彈踢，右刀隨身勢旋于頭上，刀刃斜向外，刀尖向前，左掌展于身前，掌心向右，掌指向前，目視前方(圖47)。

(37)**金龍彈爪**　左脚落地爲軸，體左轉180°，右脚不落地向前上方彈踢，同時左掌隨身勢由上向下滑拍擊右脚面，右刀旋腕夾腋下，刀刃向後，刀尖斜向上，目視左掌(圖48)。

(38)**浪子回頭**　右脚在前下落，左脚前上一步，體右轉90°，落成右弓步，同時右刀由後向前撩挑于身前側，刀刃向下，刀尖向左，左手握拳護腰間左側，拳心向内，目視右側(圖49)。

(39)**大仙展袖**　左脚向右前側移半步，右腿提起後滑步，體微右轉，右刀交于左手，刀刃向前，刀尖向上，右掌向前擺，掌心向外，掌指向上，目視右側方(圖50)。

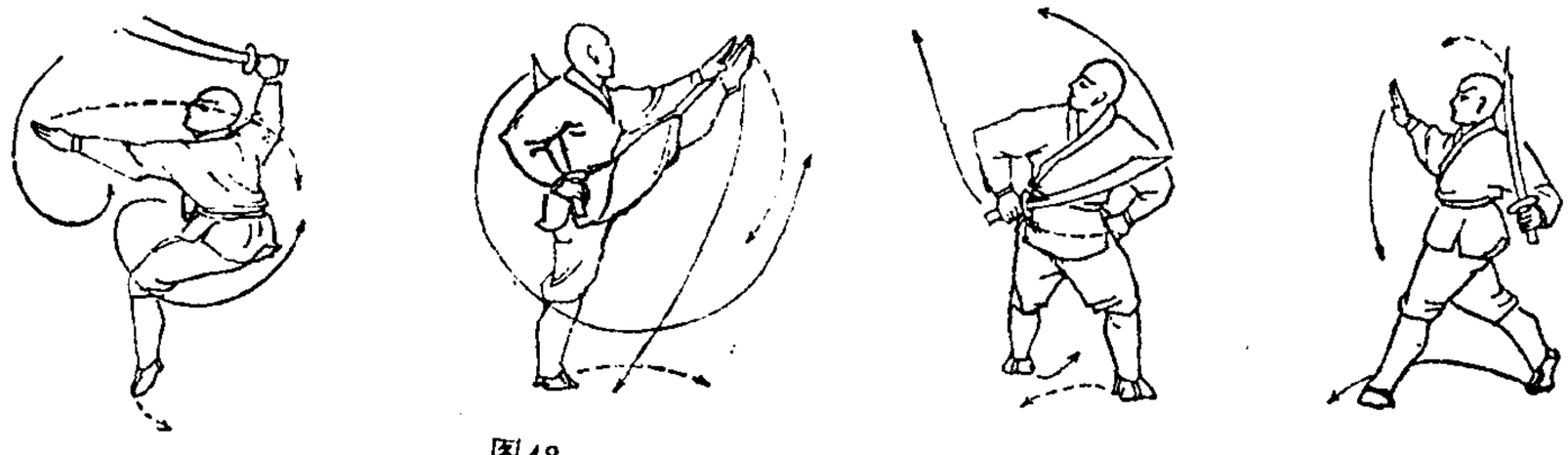


图47　图48　图49　图50

收勢　右脚與左脚并步站立，身胸挺直，左手刀護左肋前側，刀刃向前，刀尖向上，右掌變拳護于右大腿外側，拳心向裏，目視前方。

七　少林四門刀

據《少林刀譜》記載：宋代的福居和尚在邀集全國十八家武林高手匯集少林寺交流了武藝之後，即投入了整理編寫拳譜、棍譜、刀譜、劍譜、槍譜等十余種武術專技手稿，其中刀譜也是重要内容之一。四門刀就是當時撰入刀譜的重要套路之一，原有二十四招，是少林刀術中最復雜，技法較全、步型較多、實戰性强的一個保守套路。傳至明代，經普便和尚增編成六十招，向參戰的僧兵傳授和訓練，結果在一次孤衆不敵、地理環境陌生、又下着大雨的戰役中，衆僧就以此刀技頑强的打敗了敵人，從此四門刀之技法震動于世。到了清代又經著名武僧真珠禪師增編至七十二招，後又經海參禪師弟子湛舉增編至八十一招，湛可又添了三招絶命刀技，共計八十四招，最後有淳密和尚秘授于貞方，流傳至今。

歌訣

手施少林滚珠刀，刀劈四門鬼神嚎。刀起去翻江攪海，刀落下霧散雲消。

衝南門刀斬魔鬼，衝北門刀殺惡豪。衝西門瘟神退散，衝東門挫斷龍蛟。

四門八方都衝過，共有八十四勢招。離師出山雲游去，游遍五洲會英豪。

動作順序　預備勢、羅漢拔刀、力士護膀、關公撩袍、雲頂插花、童子上香、虛步藏刀、插花雲頂、金剛棚梁、雁落平沙、黃龍探爪、猛虎跳澗、提刀滴水、金剛解懷、魁星挑簾、黃蜂入窩、回身拜月、青龍探爪、白猴坐洞、宿鳥投林、猿猴縮身、雙手推窗、雁落平沙、猛虎跳澗、提膝抹刀、羅漢把門、腋下藏花、將軍傳令、金鷄獨立、猛虎抱頭、浪子回頭望鞭、金剛踢腿、金童獻寶、仙人擔柴、力戰雙雄、野馬跳槽、雁落沙灘、獨龍出洞、回身挑袍、白猿入洞、順水推舟、回身拜佛、夜戰藏刀、魁星挑簾、披身伏虎、童子上香、猿猴偷桃、展旗觀鬥、仙女散花、武松斷虎、高祖斬蛇、金龍盤頂、金燈倒掛、仙人獻壺、馬步棚梁、太公釣魚、黃忠射箭、臨走留招、回身伏虎、懷中抱月、坐馬棚梁、回頭望月、坐馬藏刀、燕子展翅、倒掛金燈、周公觀星、金剛踢腿、童子捧香、夜戰八方、霸王舉旗、仙人擺旗、烏龍進洞、退步留招、黑蛇吐信、獨立背刀、虛步藏刀、童子彈踢、收勢。

預備勢　足立八字，身胸挺直，右手持刀護于右肋前外側，刀刃斜向外，刀尖向上，左手自然下按，掌心向下，掌指向前，目視前方(圖1)。

(1)**羅漢拔刀**　右足下動，左脚向前半步，成左虛步，同時右刀由上向前下方劈擊後拉，刀刃向下，刀尖斜向前，左掌推于左側前方，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖2)。

(2)**力士護膀**　兩脚虛步不動，右刀由右下側挑護于左肩外上側，刀刃斜向外，刀尖向後上側，左掌變勾手，甩于身後左側，勾尖向上，目視前方(圖3)。

［實用］敵來擊我，用刀丸護肩，防止强敵攻擊。

歌訣　敵來打我肩，用刀肩上擔;防止敵來攻，强敵難近前。

(3)**關公撩袍**　兩脚稍向後移，兩腿成高虛步，同時右刀由身前環弧後劃，護于右側後方，刀刃向外，刀尖向下，左勾手護于左側方，勾尖向上，目視前方(圖4)。

［實用］敵來攻我後方，用刀向後提護，防備敵方攻擊。

歌訣

敵從後側來，提刀向後擺;敵人想進攻，無力向前挨。

(4)**雲頂插花**　左脚後腿一步，體左轉90度，上右脚落左脚前半步成右虛步，右刀隨身勢，繞頭上由右向左環繞一周半，護于左肋下外側，刀刃向外，刃尖向後，左勾手變掌隨身勢展于頭前左上側，掌心向外，掌指斜向上，目視前方(圖5)。

［實用］防敵從上方打來，以保護頭頂部免受傷害。

图1

图2

图3

图4

歌訣

敵人用器頭上打，急用雲頂來插花;拔打敵器雲邊去，纏頭蓋頂看

(5)童子上香　先抬右脚，後起左脚，向前跳，雙脚落地爲軸，體右轉90度，上體微向右斜，兩腿成馬步，同時撩刀隨身勢由左向下向右繞身前掄劈劃弧上撩于身前左側，刀刃向外，刀尖向上，左掌護于右手腕内側，掌心向下，掌指向右，目視前方(圖6)。

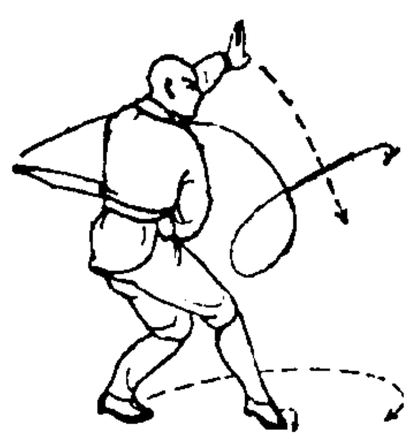


图5

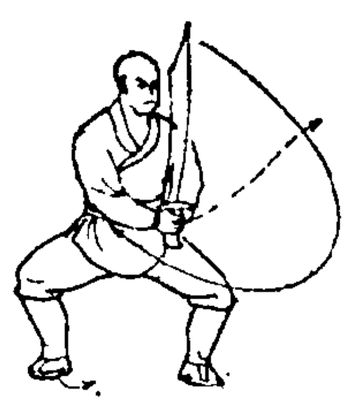


图6

［實用］敵人從下方用器刺來，我墊步閃開，用刀向下方劈撩敵器，并護住身前，免遭敵人襲擊。

歌訣

敵人用器刺下邊，墊步閃開跳向前;單刀劈拔敵來器，雙手抱刀護前面。

(6)虛步藏刀　兩脚爲軸，體左轉90度，成左虛步，同時右刀向前劈擊後抽，護于右大腿外側，刀刃斜向下，刀尖斜向前，左掌向推成立掌，掌心向前，掌指向

上，目視前方(圖7)。

［實用］我用刀劈敵人，敵閃身抓我刀，我用單掌推擊敵胸，抽刀藏于身右側，是攻防并舉之法。

歌訣

單手舉刀向下劈，强敵閃身抓刀急;急推左掌奔敵胸，閃電如梭似風疾;
我刀抽回藏身後，敵人被擊倒在地。

(7)**插花雲頂**　右脚前上半步，成右虛步，上體稍向左轉，同時右刀隨身勢繞頭上由右向左旋纏一周半，護于左肋外側，刀刃斜向外，刀尖斜向上，左掌横架頭上前左側，掌心斜向上，掌指向右，目視左側(圖8)。

［實用］用法參照第4勢

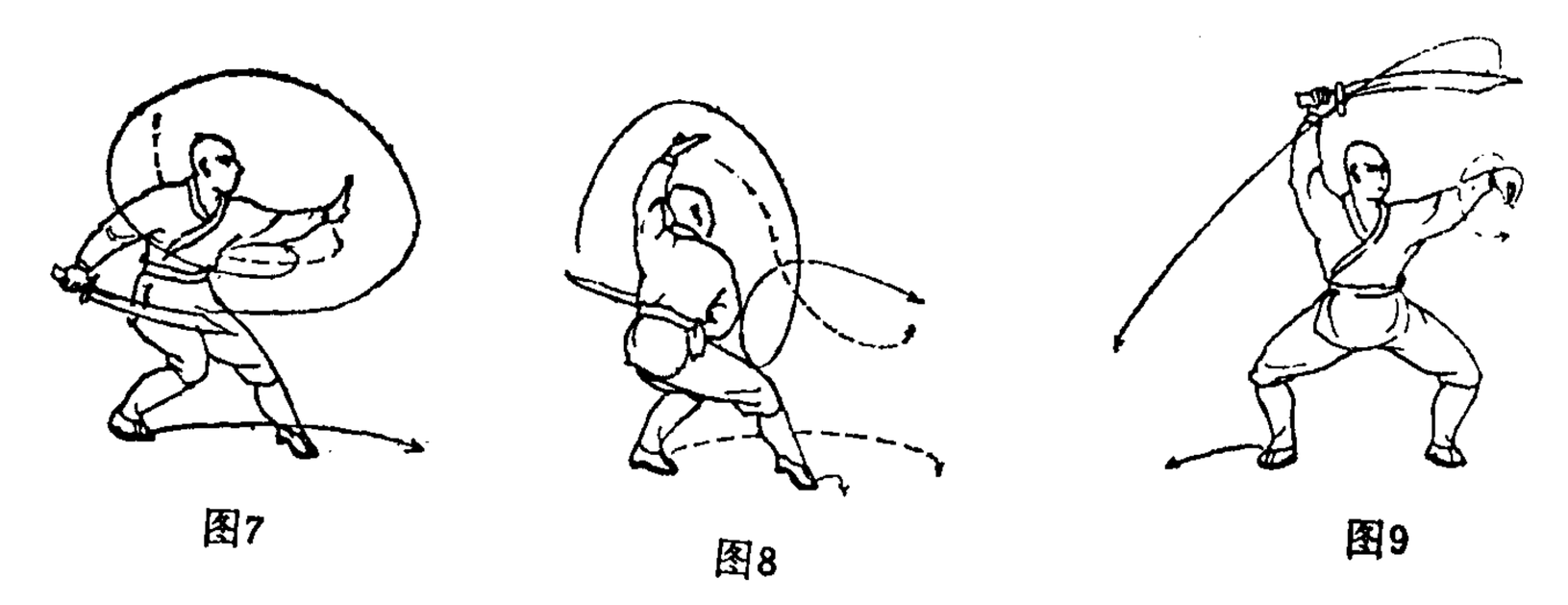


图7　图8　图9

(8)**金剛棚梁**　先抬右脚，後起左脚，向前挑，雙脚落後體右轉90度，成馬步，同時右刀隨身勢在身前由左向右劃弧掄劈，然後棚架于頭上前方，刀刃向上，刀尖向左，左掌變勾手，架于左側刀尖下方，勾尖向下，目視左側方(圖9)。

［實用］敵用槍刺腿，我跳步閃開，急用刀下劈來器，敵又反手打我頭，我速用刀上架敵器，以防頭部受傷。

歌訣

敵用槍刺我下盤，跳步閃身射一邊;單刀下拔急棚架，小心敵人砸頭尖;
拔打防攻急妙速，敵想傷我比登天。

(9)**雁落平沙**　右脚移位向右側伸直成右僕步，同時右刀由頭上向右側下劈，刀刃向下，刀尖向右，左勾手變掌架于頭上前左側，掌心斜向前，掌指斜向上，目視右側刀尖(圖10)。

［實用］右側下盤來敵，我回手一刀下劈敵人，左掌架起護頭，以免左側來敵，是攻防并舉之法。

歌訣

敵從側方入，回身刀下劈；一手頭上架，提防身後敵；

左右相照顧，不怕雙方擊。

(10)**黃龍探爪**　右脚稍後移步，起身，提左膝，成獨立勢，同時右刀迅速向右側刺出，刀刃向下，刀尖向右，左手旋腕上架頭上左側，掌心斜向上，掌指向右，目視右側刀尖(圖11)。

［實用］敵從側方躲過我劈刀想逃跑，我急提腿防後側下方的敵器，刀刺逃跑之法，是防攻并舉之法。

歌訣

强敵閃身欲逃，提腿急刺一刀。身後敵器掃過，前邊敵人難逃。

師傳四門刀法，前後左右相照。

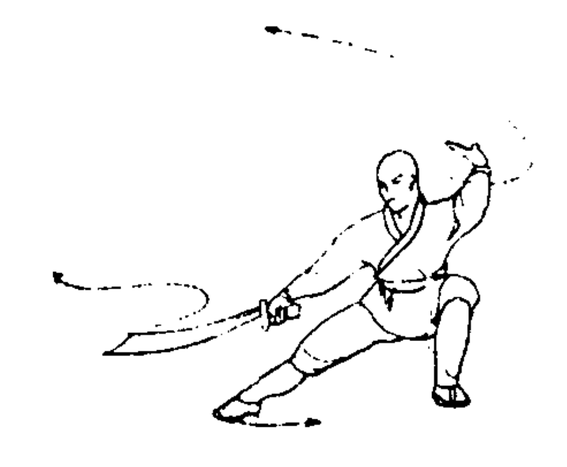


图10

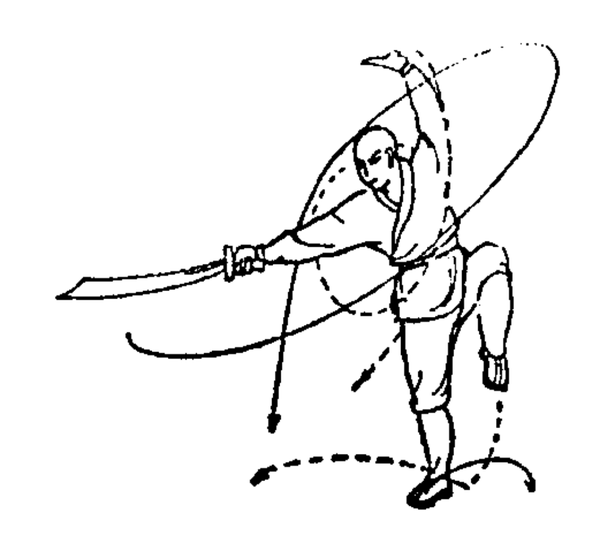


图11

(11)**猛虎跳澗**　左脚落地，雙脚同時起跳，落地爲軸，體右轉180度，成左僕步，右刀隨彈跳的動作，繞右側疊花下劈，刀刃向下，刀尖向前，左掌也隨身勢劃弧，推于身前刀背前上方，掌心向前，掌指向上，目視前方左掌(圖12)。

［實用］敵從右後來攻，急跳步疊刀護體，上部來兵器，蹲僕步閃過，刀切敵下盤腿脚，逼敵後退。

歌訣

身後敵來攻，回身用刀崩。僕步向下蹲，上閃敵銳鋒。

快刀向下切，直奔敵脚踪。

(12)**提刀滴水**　起身，右脚後移半步，收左脚成虛步，同時右刀反腕向上，提

擦于身前，刀刃向前，刀尖向下，左掌護于身前，掌心向右，掌指斜向前，目視前下方(圖13)。

［實用］敵從前方攻擊，我急用刀向前提擦，隔開敵器。如刀有血水，可用此勢向下滴血。

歌訣

敵從前方向我攻，提刀抵擋敵猛衝。刀上血水向下順，滴滴嗒嗒落流平。

四門刀法奇玄妙，成名高手頭也疼。

(13)**金剛解環**　左脚踏實，上右脚爲右虛步，同時雙手握刀，由前向上，再向後下劃弧掄撩，前撩于右側前方，刀刃向前，刀尖向下，目視前方(圖14)。

［實用］用雙手握刀，掄撩背後側方之敵，撩踢身前之敵，是防攻并進之招法。

歌訣

雙手握刀向後劈，背後敵人倒在地。前方來敵撩開懷，敵人敗退如箭急。

四門刀法護身體，攻防并舉痛擊敵。

(14)**魁星挑簾**　右脚踏實，體右轉90度，抬左腿提膝，同時右手持刀，隨身勢向上繞左側劃弧下落，然後挑架于左前上方，刀刃向上。刀尖向左，左手也隨之旋腕變掌，推架于右側方，掌心斜向前，掌指向上，目視左側刀尖(圖15)。

图12

图13

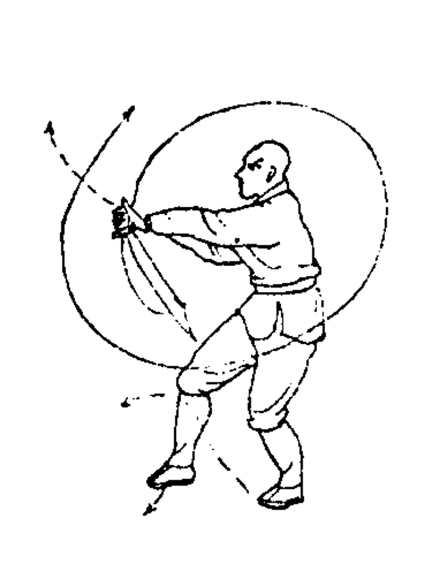


图14

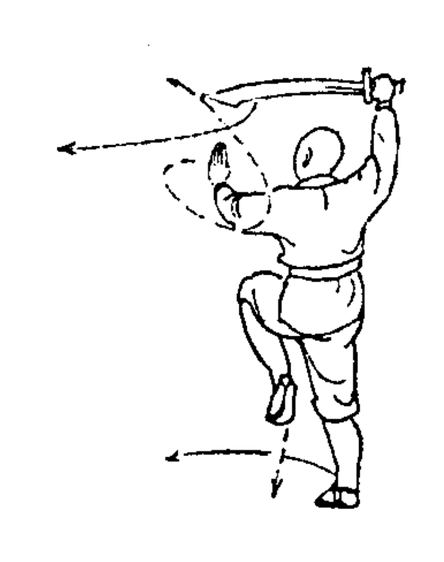


图15

［實用］左側來敵，用刀撩劈；上邊來兵器，急舉刀托架來勢，是攻防兼備之招法。

歌訣

左側來敵邊無邊，回身撩刀劈後面。上邊兵器來得猛，單手舉刀架相還。

敵手怕劈難近身，兵器傷我比登天。

(15)**黃蜂入洞**　左脚在左側下落爲軸，體左轉90度，右脚速前上一步，成右弓步，同時右刀向前猛力扎刺，刀刃向下，刀尖向前，左手旋腕上架頭上左側，掌心斜向上，掌指向前，目視刀尖(圖16)。

［實用］前邊來敵，我上步用刀直扎敵方小腹，或撩敵襠部，刺退來敵。

歌訣

强敵前方向我攻，上步刺刀扎前胸。下刺小腹撩襠處，敵人受傷跌流平。

嵩山古刹學刀法，懲制暴徒定成名。

(16)**回身拜月**　雙脚碾地，體左轉180度，收右脚向前成歇步，同時右刀由後向前挑撩後，架于頭上，刀刃向上，刀尖向後，左臂屈肘，左掌護于刀盤下側，掌心向上，掌指斜向後，目視手腕(圖17)。

［實用］背後來敵，我速回身，用力刺挑敵人腹部；敵人邊打來，我蹲身用刀護架頭上方，防備敵來襲擊。

歌訣

敵從後方來，回身一刀開；直奔敵肚腹，敵人向後敗；

上面來襲擊，玉兔把月拜。

(17)**青龍探爪**　起身，右脚前上半步，提左膝，成獨立勢，上身微向右斜，單手握刀擰把直向前方刺扎，刀刃向上，刀尖向前，左掌上架頭上左側，掌心向外，掌指斜向上，目視刀尖(圖18)。

图16　　图17　　图18

［實用］前方來敵用棍打我頭，我急上步，一手上架來棍，一刀直刺敵人胸膛。

歌訣

敵人舉棍向我打，單手上托把棍架。上步一刀去得快，直奔强敵胸膛扎。

敵人受傷倒在地，磕頭跪地喊親媽。

(18)**白猴坐洞**　左脚在右脚後下落，右脚後移，兩脚屈膝全蹲成歇步，同時右手持刀屈肘收抱胸前，刀刃向上，刀尖向前，左掌架于頭上方，掌心向外，掌指向右，目視刀尖(圖19)。

［實用］敵攻勢太猛，我急速後蹲，避開來招，是防護避敵之法。

歌訣

强敵頭上猛掃來，縮身如鼠巧安排。白猴坐洞地下蹲，避開敵器多妙哉。

刀法純熟隨時應，苦鬥千合樂開懷。

(19)**宿島投林**　起身，右脚右前移步，抬左脚前上半步，抬右脚向後彈蹬，體前探，成獨立勢，右刀擰把向前挑刺，刀刃向下，刀尖斜向前，左掌緊護右手腕内側，掌心斜向上，掌指向前，目視刀尖(圖20)。

［實用］敵有前方欲逃，我迅速單腿上步。成獨立勢，雙手托握刀把擰腕直刺敵方。

歌訣

敵人前方想逃脱，單足上步急奔跑。雙手托刀力量大，直奔敵方猛刺挑。

强敵一見心害怕，仰面朝天地下倒。

图19

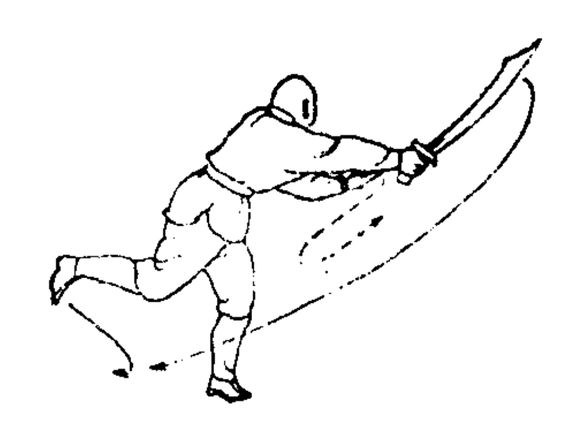


图20

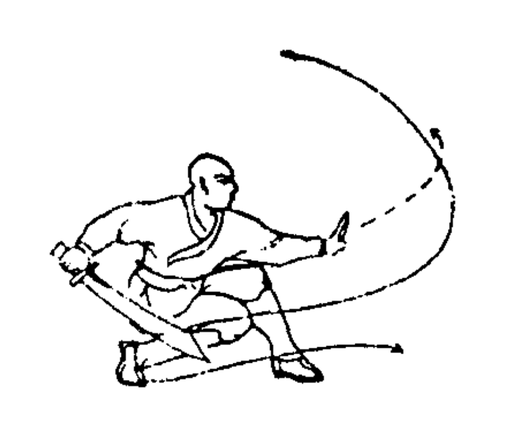


图21

(20)**猿猴縮身**　右脚在後落地，屈膝全蹲成斜歇步，同時右手刀收回藏于身後右側，刀刃余向後，刀尖斜向下，左掌推于身前成立掌，掌心向前，掌指向上，目視前方左掌(圖21)。

［實用］敵人從上方用兵器掃來，我即蹲身閃過，急用單掌推擊敵人襠部，擊退敵人。

歌訣

敵人上邊削，想把我頭割。蹲身縮頭閃，單掌敵檔着。

强敵中我掌，身體倒平坡。

(21)**雙手推窗**　起身，右脚前上半步成右高勢弓步，同時右刀由後向前穿刺于頭上前方，刀刃斜向前，刀尖斜向左後側，左掌推于左側前方，掌心斜向前，掌指斜向上，目視前方(圖22)。

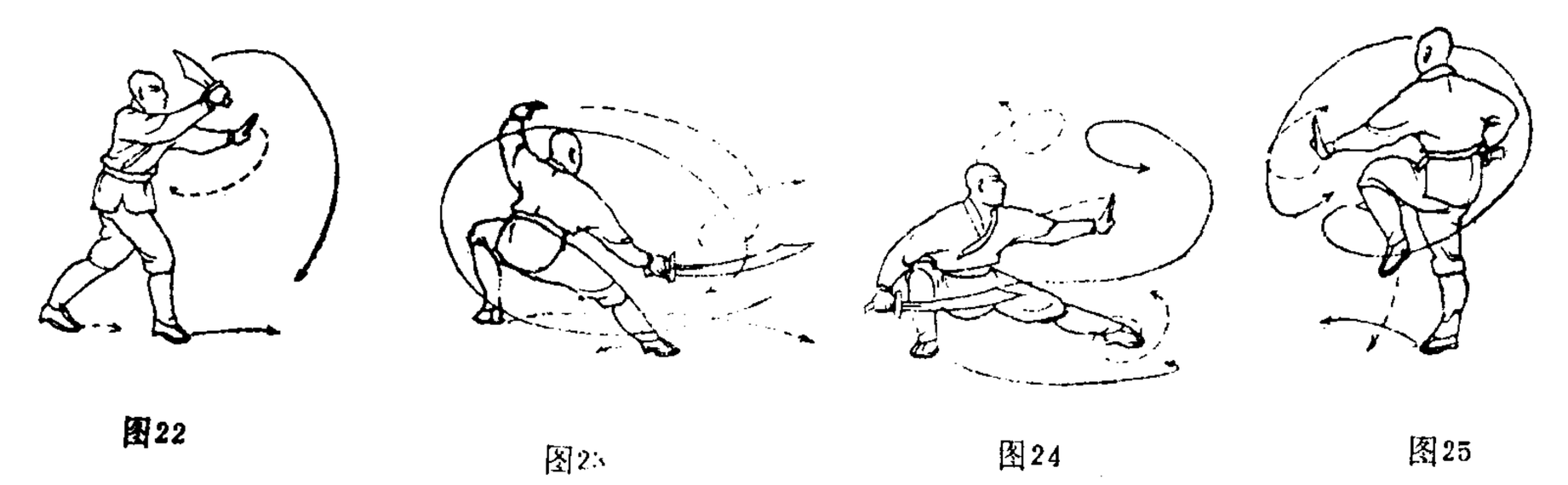


图22　图23　图24　图25

[實用]敵來攻擊，我突然起身，用刀前挑敵腹部，上架護頭，防止敵人進攻上方，同時用掌推擊敵人。

歌訣

敵人攻在我面前，突然起身奔前穿。刀挑敵人肚腹破，防護敵器頭上扇。

連攻帶防同時進，四門刀法護守嚴。

(22)**雁落平沙**　雙脚前跳，落地爲軸，體左轉90度，成右僕步，同時右刀由上向右下方劈砍，刀刃向上，刀尖向右，左掌旋腕上架于頭上前左側，掌心斜向前，掌指斜向上，目視刀尖(圖23)。

[實用]用法參照第9勢。

(23)**猛虎跳澗**　起身，雙脚起跳下落爲軸，體右轉180度，成左僕步，同時右刀在身前自行劃弧後下劈于身前，刀刃向下，刀尖向左，左掌劃弧推于左側，掌心向左，掌指斜向上，目視左側(圖24)。

[實用]用法參照第11勢。

(24)**提膝抹刀**　起身，提右膝，左脚爲軸體左轉270度，右脚落地，提左膝，成獨立勢，右刀隨身勢穿刺劃弧後，再向右後抽撩，護于身後右側方，刀刃斜向後，刀尖斜向下，左掌隨身勢劃弧前推，掌心向前，掌指斜向上，目視前方(圖25)。

[實用]單刀穿擊前方之敵，回身劈擊側邊之敵，單掌開出追來之敵。

歌訣

單刀刺挑前方敵，回身劈敵倒在地。單掌用力猛一推，擊倒背後追來敵。

三處攻擊防得好，身形轉動如閃疾。

(25)**羅漢把門**　左脚落在右脚前，右脚再前上半步落于左脚内側，兩腿成馬步，同時右刀由身左旋繞一周半，横撩于身前，刀刃向右，刀尖向下，左掌也隨着旋腕抹護身前，掌心向下，掌指向前，目視前方(圖26)。

［實用］敵從前邊攻來，用刀向前隔開來敵，護住全身，然後把住前面，以防敵人進攻。

歌訣

敵從前面來，急用刀來開；周身只一纏，群敵難進來；

單刀只一横，羅漢站門臺。

(26)**腋下藏花**　左脚前上一步落地爲軸，體右轉90度，右脚向左側移步成拖步，同時右刀在身前劃弧繞花，鑽挑于左腋下外側，刀刃向外，刀尖向上，左掌上架于頭前左上側，掌心斜向前，掌指向右，目視左前側(圖27)。

［實用］用刀掄、撩、削來犯之敵，最後護住側邊免受敵偷襲，舉掌護頭上，觀看敵情，做好對敵准備。

歌訣

前邊强敵猛入，單刀上下劃弧。拔打敵人退後，腋下藏刀側護。

單掌舉架頭頂，上下左右照顧。

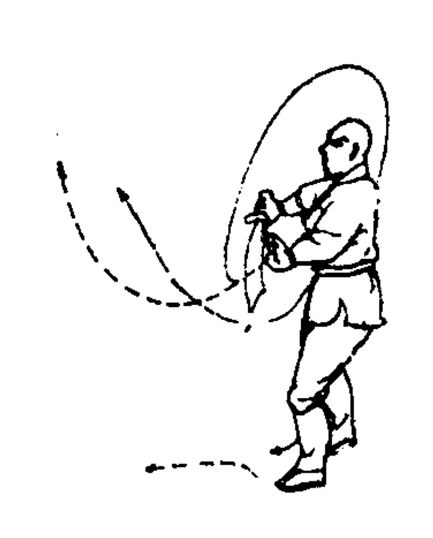


图26

图27

(27)**將軍傳令**　雙脚起跳，向右側旋跳一步，體右轉180度，落成右弓步，右刀隨身勢在身前劃弧疊花，然後擦磨于右側前方，刀刃向外，刀尖斜向左，左掌隨刀劃弧推于左側前方，掌心斜向下，掌指斜向左，目視左前方(圖28)。

［實用］敵從側面進攻，我跳用刀砍劈于地下，使敵人倒地投降。

歌訣

天王傳令刀法强，不怕敵人猛又剛。飛身跳步刀一擺，强敵跌倒地當陽。

不是四門刀法妙，敵將哪能喊投降。

(28)**金鷄獨立**　提右膝，右刀同時挽花屈肘抱于懷中，刀刃向上，刀尖向右，左掌上架頭上左側，掌心斜向上，掌指斜向前，目視右側刀尖(圖29)。

［實用］此勢既觀看敵情，准備戰鬥，也能防敵進攻。

歌訣

單腿獨立站上風，准備與敵賭鬥争。懷中抱刀來宣戰，觀看敵陣動與静。

敵來慢攻要准備，敵來急進速相迎。

(29)**猛虎抱頭**　左脚爲軸内旋，體右轉90度，右脚落在左脚前，成右弓步，同時右刀旋腕向前推出，刀刃向前，刀尖斜向上，左掌上架頭上左側，掌心斜向上，掌指斜向前，目視前方(圖30)。

［實用］前邊來敵以器傷我，急用刀旋腕推架，防止敵攻，或者用刀前推迎擊敵人。

歌訣

猛虎抱頭令人寒，敵人利器傷我難。强敵前方猛偷襲，單刀推開門兩扇。

對手一見心害怕，回頭敗走一溜烟。

(30)**回頭望月**　雙脚向前搶步，全蹲成歇步，同時右刀急旋腕挽花，斜架于身後右上側，刀刃斜向上，刀尖斜向前，左掌向前推出成立掌，掌心向前，掌指向上，目視右後側(圖31)。

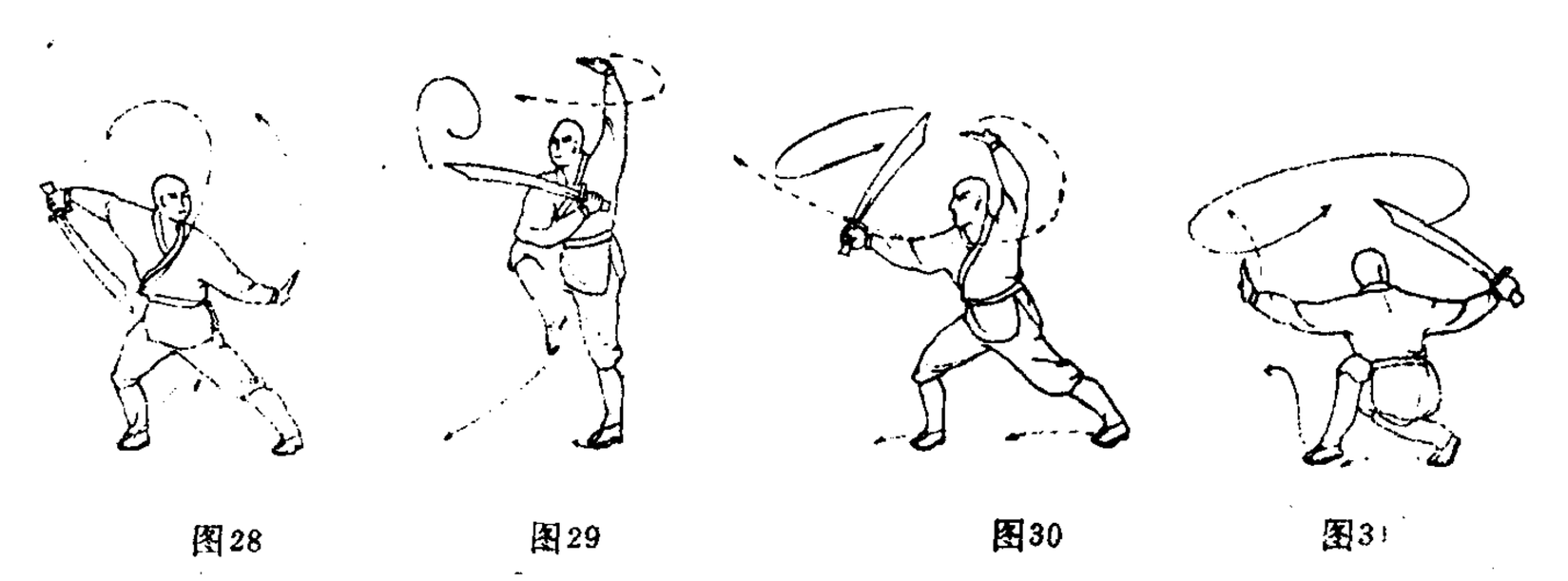


图28　　图29　　图30　　图31

［實用］敵從高處向我掃來，我跳步蹲身躲過，避敵鋒，并急速後護，以防敵

來招襲擊。

歌訣

回頭望月縮身法，上避敵鋒橫掃打。回身架刀防敵進，防身護體看住家。

縮身如鼠急退去，跳步蹲歇隱藏下。

(31)**腋下藏花**　起身，左脚前上半步，提右膝，成獨立勢，同時右刀由後向頭上纏繞于背後，刀刃向外，刀尖向下，左掌推于身前，掌心向前，掌指斜向上，目視左掌(圖32)。

左脚爲軸，體左轉90度，右脚下落左脚内側，成斜丁步，右刀繼續纏頭向左旋繞，掄撩于左腋外側，刀刃向外，刀尖向上，左掌劃弧架于頭上左前方，掌心向前，掌指向右，目視右側方(圖33)。

［實用］用法參照第26勢

(32)**提刀滴水**　右脚左旋，落地爲軸，體右轉90度，提左膝成獨立勢，同時右刀由後向前撩劈，撩于身前，刀刃向前，刀尖向下，左掌緊護右手腕，掌心斜向前，掌指斜向上，目視前方(圖34)。

［實用］用法參照第12勢。

圖32

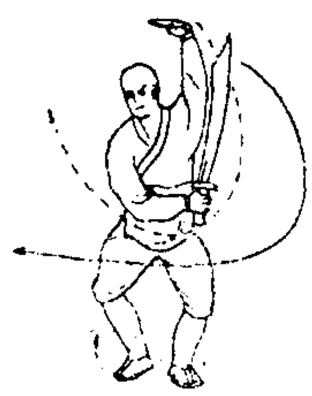


图33

图34

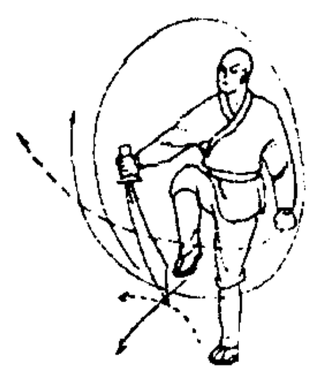


图35

(33)**羅漢解懷**　左脚落在右脚前，提右膝，成獨立勢，同時右刀經右側向上劃弧，然後向後下方撩劈，再撩于右前下側，刀刃向前，刀尖向下，右掌變勾手，甩擊于身左後側，勾尖向後，目視前方(圖35)。

［實用］用法參照第13勢。

(34)**力士挑簾**　右脚在前方落地，左腿後撩，成獨立勢，同時右刀由前向上，向左後下方劃弧撩劈，然後向前上撩挑于右前方，刀刃向上，刀尖斜向前，左勾手變掌緊隨前推，掌心斜向前，掌指斜向上，目視刀尖(圖36)。

［實用］用法參照第14勢。

(35)**金蟬拜佛**　左脚落在右脚前方爲軸，體右轉180度，右脚迅速離地落于左脚後方，兩腿全蹲成歇步，身向前探，右刀隨身勢向前方劈擊擰把，護于身前，刀刃向上，刀尖斜向前，左掌緊隨着護于右手腕上側，掌心向前，掌指向上，目視刀尖(圖37)。

［實用］蹲身防禦背後之敵，是以坐門等客的小巧之招法，等待來敵。

歌訣

耳聽背後敵動静，回身蹲坐等客朋。單手持刀精神抖，准備對敵動無明。

强敵若還敢來犯，閃電疾飛一陣風。

(36)**猿猴獻書**　起身，左脚前上爲軸，體右轉90度，提右膝成獨立勢，同時右刀旋腕，向左上側斜推，刀刃斜向左，刀尖斜向下，左掌旋腕推于左側，掌心向左，掌指向上，目視左側方(圖38)。

［實用］敵從前側攻來，我用刀向前側猛力托推，并用掌擊敵胸肋，戰敗敵人。

歌訣

敵方側邊攻來急，猿猴獻書去迎敵。單刀推向來人面，單掌奔敵胸肋擊。

刀掌交加齊出陣，强敵敗陣去逃避。

图36

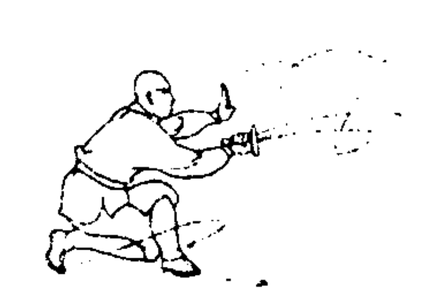


图37

图38

(37)**白猴出洞**　左脚爲軸，左轉90度，接着雙脚同時彈起，右脚先向前落地，左脚再落于右脚前方半步，變成左虛步，上體前探，同時右刀向前反腕下劈，然後向後擦磨抽拉于右側方，刀刃向下，刀尖向前，左掌旋腕向前推出，成正立掌，掌心向前，掌指斜向上，目視前方(圖39)。

［實用］敵從前方攻來，我上步向前猛劈敵人，又用掌推擊敵人，使敵負傷

敗陣。

歌訣

前面敵人向我逼，白猴入洞去的疾。手舉寶刀摟頭砍，展雄磨刀後抽梯。

單掌用力推出去，敵手仰天跌在地。

(38)**敬德托鞭**　右脚前上一步，提左膝，成獨立勢，同時右刀向前穿刺後，撩于左肋外側，刀刃向外，刀尖斜向後，左掌上架頭上左側，掌心向外，掌指向上，目視前方(圖40)；

右脚尖外旋，左脚上前一步，兩腿成右弓步，身稍右轉，同時右刀向前揮刀後拉，刀刃向外，刀尖斜向前，左掌劃弧向前側推出，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖41)。

［實用］敵來攻擊，我用刀左右劈挑，緊逼敵人不能近身，既攻擊追敵，又防守護身，是攻防兩用之招法。

歌訣

手使玉刀左右掄，敬德托鞭左右揮，形似狂風掃梅花，順風掃葉一風吹。

四門刀法使得好，勝似尉遲把大門。

(39)**金剛踢腿**　抬右脚向前彈踢，右刀緊靠右肩，左掌展于左側方，掌心向外，掌指向上，目視右脚(圖42)。

［實用］在單刀護體的掩護下，向敵方彈踢，使敵受傷倒地。

歌訣

單手持刀護上邊，防而不被抬足彈。敵方只顧刀上看，不覺足踢小腹間，

單腿踢出快如電，一足踢倒面朝天。

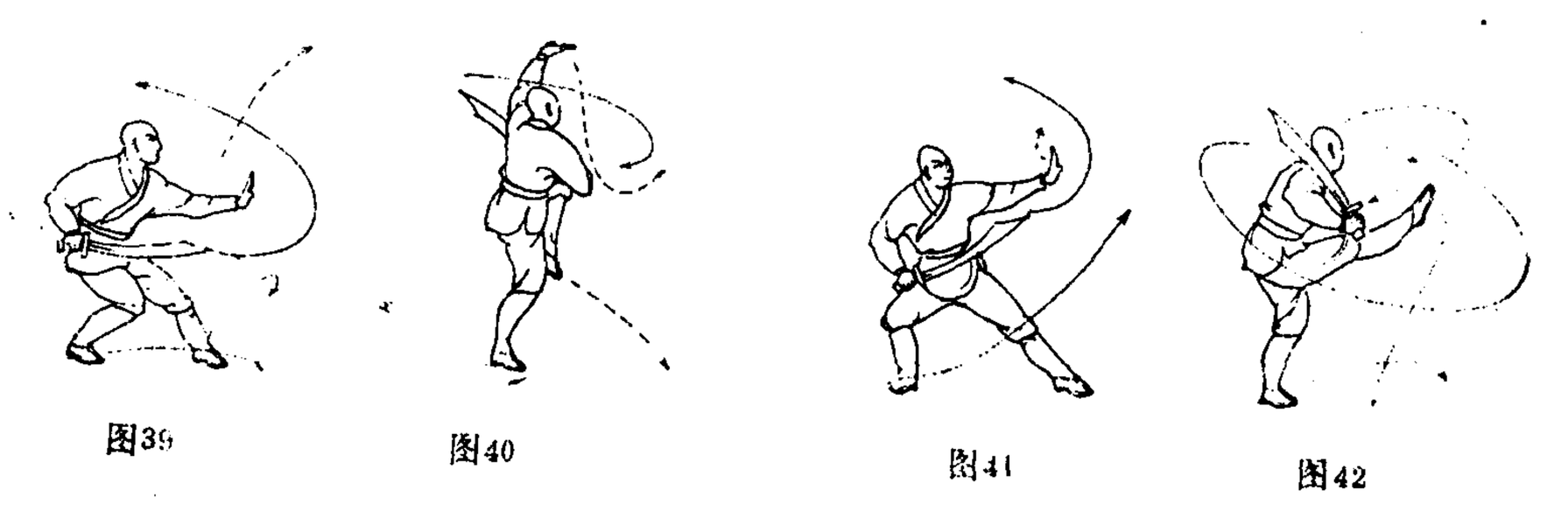


图39　图40　图41　图42

(40)金童獻寶　右脚落地，左脚前上一步，成左弓步，同時右刀由後向下向前，再向左上旋掃半周，掄于左側方，再向前推擦于左側前方，刀刃向外，刀尖向左，左掌向前劃弧甩于左後側方，掌心向外，掌指斜向上，目視前方(圖43)。

［實用］敵從前方來擊，我上步穿挑敵方，又加回環推擊，使敵敗陣逃跑。

歌訣

敵人前邊想來圍，進步挑穿快如飛。回手推磨敵害怕，敗陣脱逃無處歸。

少林刀法走四門，左右前後把敵追。

(41)仙人擔柴　雙脚跳起向前半步落地爲軸，體右轉90度成右弓步，同時右刀向左前方劈砍後，再向右側旋腕後拉，刀刃斜向外，刀尖向左，左掌隨身勢劃弧，推向左側，掌心向左，掌指向上，目視左側(圖44)；左脚尖外旋，體左轉45度，右脚向左脚移半步，兩腿全蹲，右手刀向前挑後護于身前，刀刃向前，刀尖向上，左臂屈肘，左掌護于刀背後，掌心向外，掌指斜向上，目視前方(圖45)。

［實用］前面來敵，橫劈敵人，再進步抵敵下盤挑刺敵人，擊退對方，奪取勝利。

歌訣

前面來敵用刀劈，進步挑擊用刀提。跳到敵前劈下盤，强敵一見也着急。

蹦高圍矮急妙迅，刀法抖開重擊敵。

(42)力[illegible]雙雄　起身，兩脚爲軸，體右轉135度，右脚前上半步，成右弓步，右手刀隨身勢向前推削，刀刃向前，刀尖斜向左，左掌推向前方，掌心向前，掌指斜向上，目視前方(圖46)；

左脚前移，落地震脚，以左脚爲軸，體左轉180度，抬右脚前上一步，成右弓步，右刀隨身勢由後穿向前方，架于頭前上方，刀刃向前，刀尖斜向左，左掌推向前方，掌心向前，掌指斜向上，目視前方(圖47)。

［實用］兩側來敵，右面用刀推削，掌打，左面用刀刺穿，掌擊。

歌訣

左右二英雙側攻，把心一横不容情。右側推削連掌打，左側穿刺快如風。

雙雄一見心膽怯，跳出圈外去逃命。

(43)野馬跳槽　抬右脚，落于左脚後，右脚爲軸，體右轉180度，迅速抬左脚震脚，右脚前上半步，成右大弓步，右刀隨身勢由左向右繞頭一周半，然後旋掃于身前，刀刃向前，刀尖向左，左掌劃弧推向體前，掌心向前，掌指斜向上，目視左前方(圖48)。

［實用］跳步轉身追趕背後來敵，連連逼敵退到遠方，敵如退，我再跳步急

追。

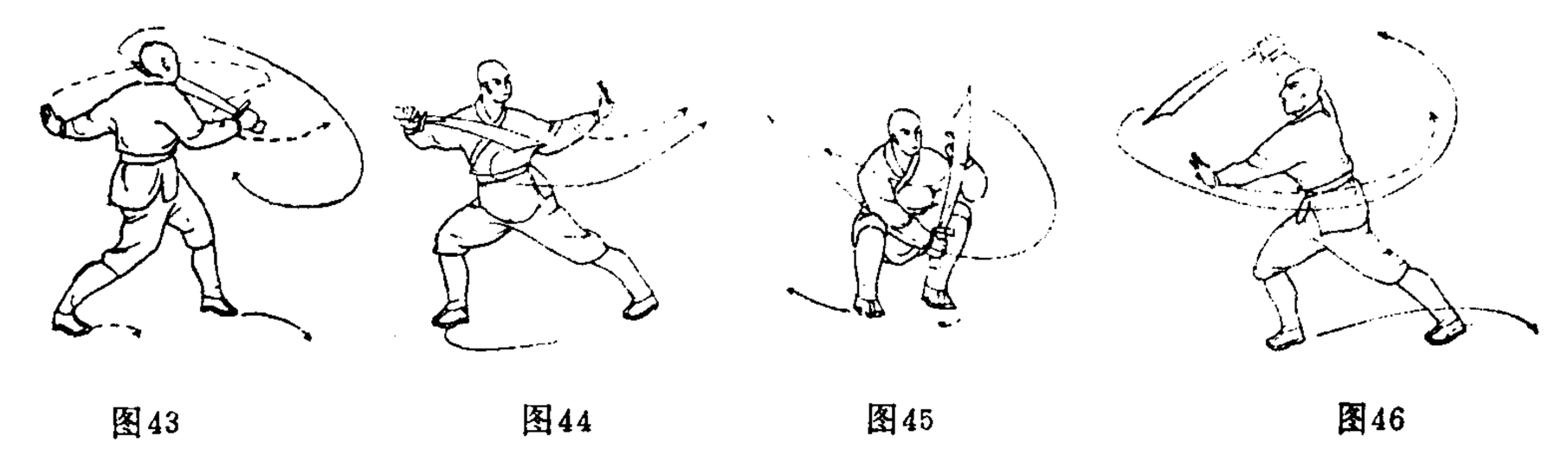


图43　图44　图45　图46

歌訣

敵人身後來偷襲，轉身橫刀用力劈。敵方若還向後退，跳步趕上用刀逼。

連環掃擊走雲頂，少林四門刀法奇。

(44)**雁落沙灘**　雙脚前跳，落地後碾地，體左轉90度成右僕步，同時右刀在身前向左上劃弧疊刀，然後劈向右側下方，刀刃向下，刀尖向右，左臂屈肘，左掌上架頭前左上側，掌心向前，掌指斜向上，目視刀尖(圖49)。

［實用］用法參照第9勢。

(45)**老虎出洞**　起身，兩腿成右弓步，上體右轉前探，同時右刀前刺，左掌上架頭上，掌心向上，掌指向右，目視刀尖(圖50)。

［實用］右側來敵，我反腕扎刀直奔敵肚腹，刺退敵方，解我方危急。

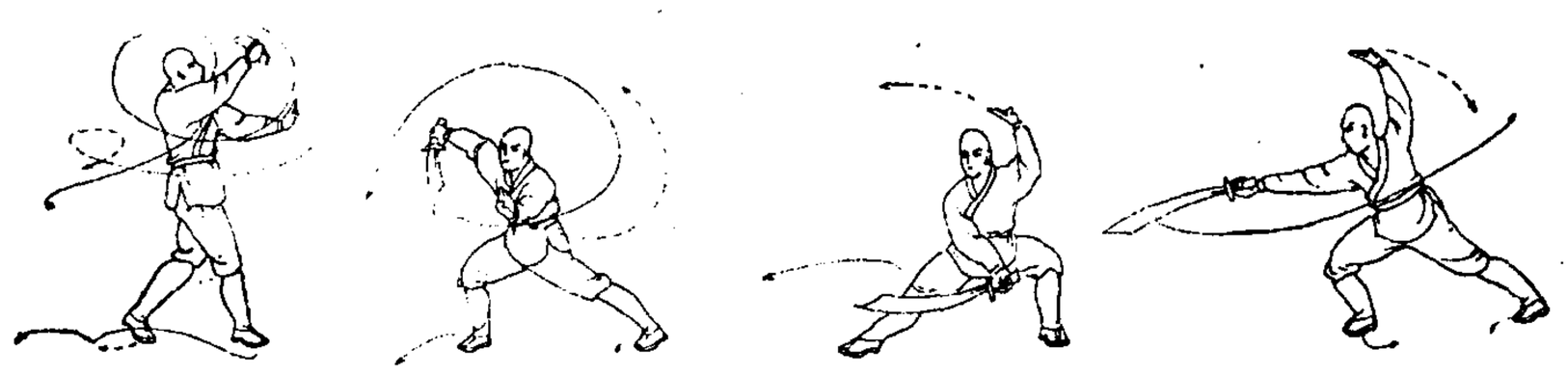


图47　图48　图49　图50

歌訣

側方攻來敵，反腕扎腹胸。用力只一送，敵兵喪了命。

一人拼了命，能抵萬夫勇。

(46)**關公挑袍**　兩脚碾地，體左轉90度，收左脚成虛步，同時右刀反腕前挑于身前方，刀刃斜向上，刀尖斜向前，左臂屈肘，左掌護于胸前，掌心斜向右，掌指斜向後，目視前方刀刃(圖51)。

［實用］後邊來防，回身反腕用刀刃挑擊敵腹部。

歌訣

反身反腕用刀挑，背後來敵躲不了。肚腹受傷難活命，仰面朝天地下倒。

少林古剎學刀法，祖師傳授刀招高。

(47)**白猿入洞**　抬右脚後移，左脚在前提膝，上體前探，同時右手刀反腕下劈，向後抽拉，刀刃斜向後，刀尖斜向下，左掌向前下方推擊，掌心斜向下，掌指斜向前，目視前下方(圖52)。

［實用］前邊來敵，反腕用刀劃敵腿，單掌擊敵膝蓋。

歌訣

白猿入洞去得快，展雄磨刀後抽梯。單手劈刀劃敵腿，敵人仰天倒在地。

學會少林四門刀，雲游八方可避敵。

(48)**順水推舟**　左脚落在右脚前方，右腿向前提膝成獨立勢，同時右刀由後向前撩出，刀刃向前，刀尖斜向上，左掌展于左側方，掌心向下，掌指向外，目視前方(圖53)；

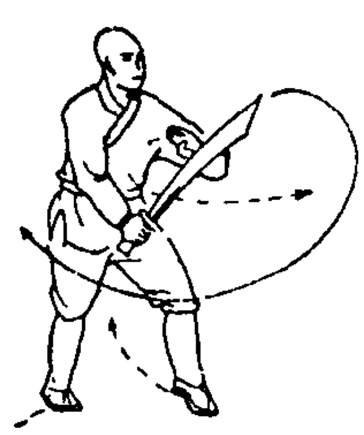


图51

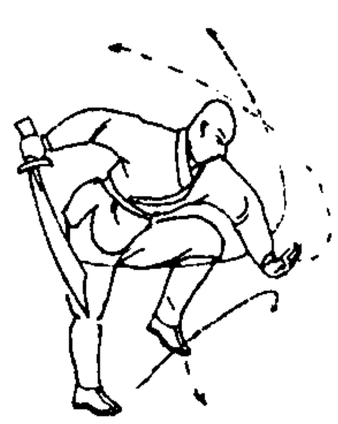


图52

图53

左脚尖外旋，右脚向前落步，成開步，右刀向後旋腕推向前方，刀刃斜向前，刀尖斜向左，左掌劃弧向後平展，掌心斜向下，掌指斜向外，目視前方(圖54)。

［實用］敵近身攻擊，我用刀前穿敵腹，上步回手用刀推擊敵肋，逼敵敗陣，是連環進攻之法。

歌訣

前面來進攻，進刀挑肚皮。敵若閃身躲，順水推舟疾。

對手再想跑，哪能來得及。

(49)回身拜佛　抬左脚落地爲軸，體左轉180度，右腿迅速後蹬，成獨立勢，同時右刀由後向前上穿刺于身前方，刀刃向前，刀尖向上，左掌前推，掌心斜向前，掌指斜向上，目視前方(圖55)。

［實用］背後來敵，回身刺刀，開出兵器，追來犯敵人。

歌訣

回身拜佛是妙招，連刺帶鑽又上挑。單手推刀只一送，來犯退步欲想逃。

單掌用力只一推，刀掌并進是奇招。

(50)夜戰藏刀　左脚爲軸，體右轉180度，右脚下落，成拖步，右刀隨身勢撩于身前，反腕後拉，左掌橫架于頭前左側，掌心向前，掌指斜向右，目視前方(圖56)；

抬左脚前上半步，成拖步，同時右刀在右側自行向前疊花一周，然後向後拉抽于右腿後側，刀刃斜向後，刀尖斜向下，左掌在身前劃弧，前推成立掌，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖57)。

［實用］用法參照第6勢。

(51)魁星挑簾　提右膝，成獨立勢，同時右刀由後向前穿于身前，刀尖斜向上，刀刃向前，左掌外展，掌心向外，掌指向上，目視前方(圖58)；

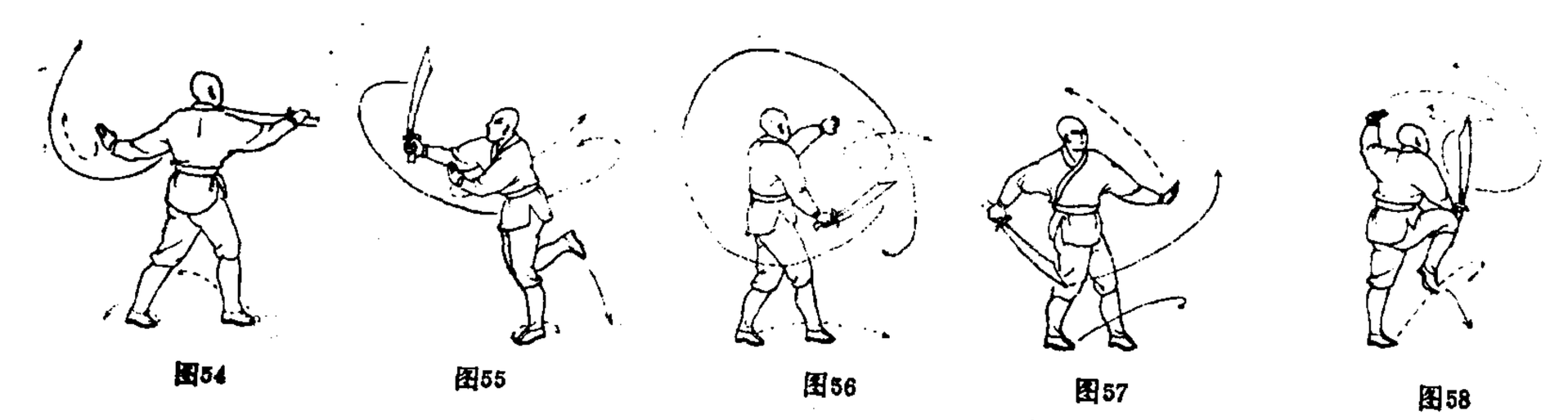


图54　图55　图56　图57　图58

右脚落在左脚前爲軸，體左轉90度，提左膝，成獨立勢，右刀在身前向右劃半弧上架頭上前方，刀刃向上，刀尖向左，左掌劃弧向左平推，掌心斜向前，掌指向

上，目視左側(圖59)。

［實用］用法參照第14勢。

(52)**披身伏虎**　左脚下落爲軸，體左轉90度，抬右脚前上一步，兩腿屈膝全蹲成歇步，同時右刀由右向左纏撩于身後上側，刀刃斜向上，刀尖斜向後，左掌甩擺于身後左側，掌心向下，掌指向後，目視左側(圖60)；

起身，雙脚先左後右前跳一步，兩腿成左低弓步，同時右刀由左向右繞頭上旋掃一周，然後向身前下方按切，刀刃斜向下，刀尖斜向左，左掌下按于左側，掌心向下，掌指斜向後，目視前下方(圖61)。

［實用］敵從側後來，用刀刺退敵人，敵從前方來，用刀掃擊敵人，敵如下面閃過，我跳步下按，切擊敵方，是攻撲活捉之法。

歌訣

敵從倒方攻來，鑽刀直挑敵懷。前邊敵又襲來，去頂掃擊下排。

跳步抓按下切，敵人手到擒來。

(53)**一根清香**　起身，兩脚爲軸，體左轉180度，收左脚成虛步，同時右刀由後向前穿刺于身前，刀刃向前，刀尖向上，左掌上托右手腕部，目視前方(圖62)。

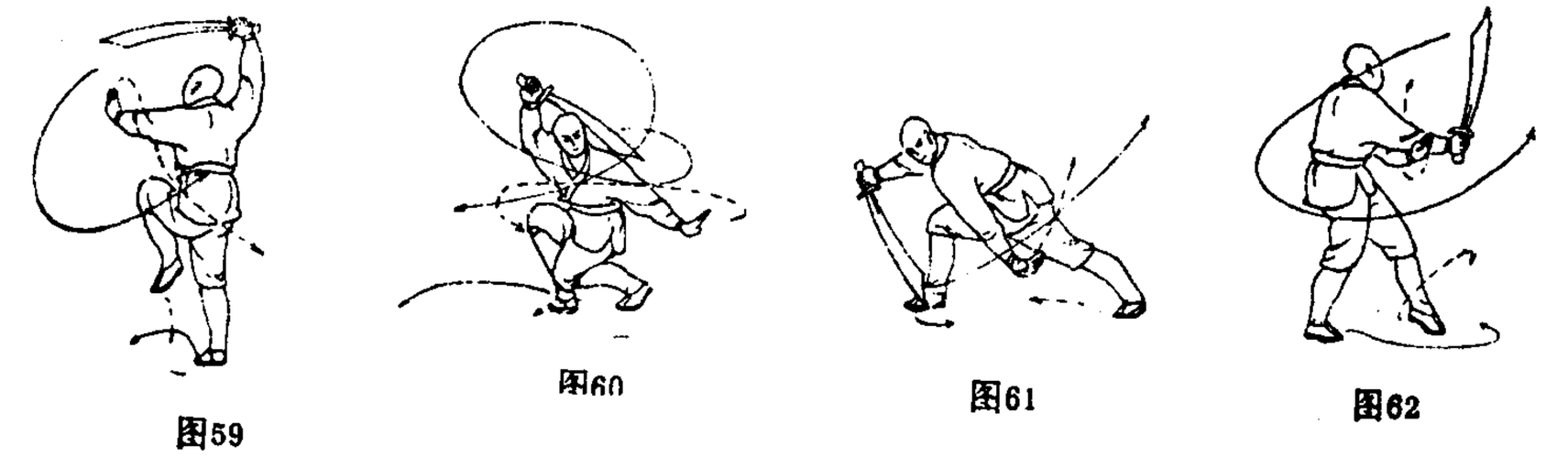


图59　图60　图61　图62

［實用］敵向我身上撲來，我轉身一刺直衝靈霄，衝退敵方，解我被抓之危。

歌訣

對手向我身上撲，眼看伸手把我俘。急忙轉身只一穿，强敵害怕急退步。

一根清香空中去，刀敵惡挑化灰土。

(54)猿猴偷桃　右脚前上一步，下落爲軸，體左轉180度，提左膝，成獨立勢，同時右刀隨身勢纏頭向左旋繞，護于身後左側，刀刃向後，刀尖向下，左臂屈肘，左掌護于左前側，掌心向右，掌指斜向上，目視前方(圖63)。

［實用］起護身作用，防止敵從後側進攻，以作遮擋驅敵之用。

歌訣

敵從後側入，單刀隨身護。纏身只一轉，八方都照顧。

群敵雖聚多，個個立不住。

(55)展旗觀鬥　左脚落在右脚前，迅速抬右脚，落于左脚前一步，成右弓步，右刀由右向左繞頭旋轉一周，然後架于頭上，刀刃向上，刀尖向後，左手反勾于身後左側，勾尖向外，目視右後上側(圖64)。

［實用］防備敵從上方襲來，單手架刀抵擋敵人兵器下砸，又可跳步殺出重圍。

歌訣

展旗觀鬥法，上把敵器架。群敵來圍困，雲頂跳衝殺。

單刀只一旋，衆賊地下爬。

(56)天女散花　兩脚碾地，體左轉90度，抬左脚落于右脚後外側半步，兩腿全蹲成歇步，同時右刀由上向下方劈砍，刀刃斜向下，刀尖斜向右，左勾手變掌，展于左側上方，掌心斜向外，掌指斜向上，目視右側(圖65)。

［實用］閃避上方來擊，直取敵人腿部，制其下盤。

歌訣

對方上邊掃，單刀腿上找。閃上尋下盤，奔敵用劈撩。

對手心膽怯，拔腿圈外跳。

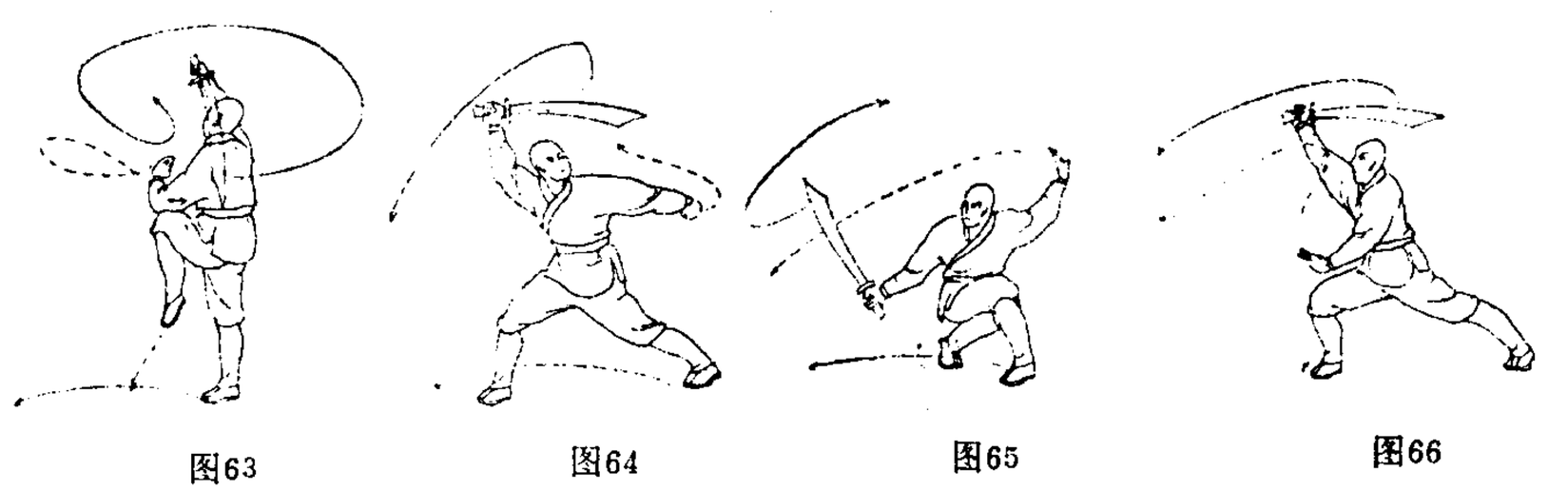


图63　图64　图65　图66

(57)**武松斷虎**　起身，左脚爲軸，體右轉90度，右脚前上一步，成右弓步，同時右刀由前向上挑甩于頭上右側。刀刃向上，刀尖向後，左掌向前下方推擊，掌心斜向下，掌指斜向前，目視前方(圖66)。

［實用］敵從側上方攻來，我用刀上挑，接護頭部，緊接用掌擊敵膝蓋處，打退敵方。

歌訣

敵從側上來，單刀向上抬。架敵上邊打，進步擊膝蓋。

上下齊還擊，强敵地下栽。

(58)**高祖斬蛇**　左脚前上一步，成左弓步，同時雙手持刀由後向前下方劈砍，刀刃向前，刀尖斜向上，目視前方(圖67)。

［實用］雙手持刀劈砍前方來犯之敵，殺開一條血路，衝出重圍，這是突然猛攻之招術，又是速戰速決之法。

歌訣

高祖尖兵猛向前，又遇蟒蛇把路攔。劉邦舉起斬蛇劍，力劈怪蟒分兩斷。

任你惡蛇凶又狠，難抵快刀和利劍。

(59)**金龍盤頂**　兩脚爲軸，體右轉180度，兩脚前後換步，成左虛步，同時右刀由左向右，繞頭上旋掃一周，架于頭上前方，刀刃向上，刀尖向前，左掌劃弧推于身前，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖68)。

(60)**金燈倒掛**　左脚前上一步落地爲燦，體左轉90度，提左膝，成獨立勢，右刀隨身勢由右向下再向左側斜穿，刀刃斜向左，刀尖斜向上，左掌斜展于左側上方，掌心斜向外，掌指斜向上，目視前下方(圖69)。

［實用］側方敵來腿掃擊我下盤，急提腿上步閃過，用刀向下挑掛敵腿。

歌訣

仙邊敵來掃，離地急彈跳。提腿閃敵擊，插刀敵腿撩。

金燈倒掛勾，敵腿不没處逃。

(61)**仙人獻壺**　左脚點地爲軸，右脚彈地而起，體右轉180度，右脚在右側落地穩步站立，抬左腿提膝，成獨立勢，右刀隨身勢向身右後旋掃，繞頭一周半，護于身前右側，刀刃向外，刀尖斜向下，左掌隨身勢劃弧推于左側方，掌心向左，掌指向上，目視左側左掌(圖70)。

［實用］此技是旋轉護身掃擊敵人，驅除群敵圍困，突圍而出之法。

歌訣

衆敵圍攻中，四面齊進攻。將身只一轉，展轉無全空。

图67

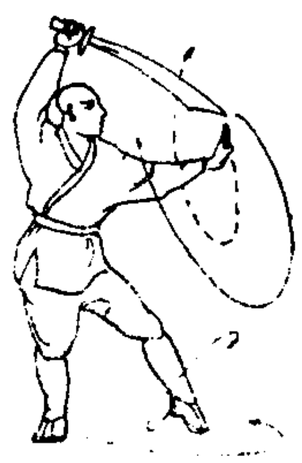


图68

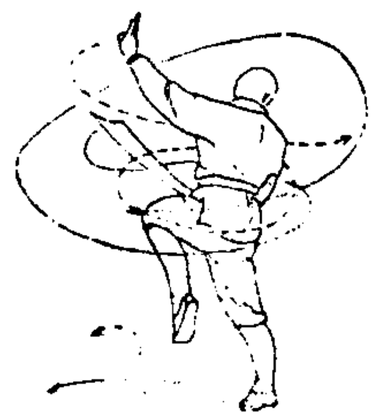


图69

图70

金刀猛打閃，蓮花落地平。

(62)**馬步棚梁**　右脚爲軸，體左轉90度，左脚落在右脚前，成左虛步，同時右刀穿于身前横擋，刀刃向前，刀尖向左，左掌上架頭上方，掌心向前，掌指向右，目視刀刃(圖71)；

兩脚微跳，體左轉180度，兩脚落成右縱弓步，右刀隨身勢左旋，上架于頭前上方，刀刃向上，刀尖向左，左掌變勾手上架于刀背下面，勾尖向下，目視前方(圖72)。

［實用］身後敵人用武器從上方砸來，我急跳步轉身用刀棚架來勢，以免遭受襲擊。

歌訣

背後敵來兵，跳步快如風。轉身急舉刀，雙手向上棚。

架開敵來勢，敵器開半空。

(63)**太公釣魚**　兩脚碾地，體左轉90度，成左虛步，同時右刀由上向後向下，經右下側向前上挑穿，刀刃向前，刀尖向上，左勾手變掌，護按于右手腕上部，目視刀背(圖73)；

兩脚爲軸，體右轉90度，左脚前上半步，提右腿，成獨立勢，同時右刀由上向後下方掄撩，然後撩于身前後側，刀刃向前，刀尖向下，左掌旋腕上架頭上左側，掌心斜向上，掌指向前，目視前方(圖74)。

歌訣

左右兩方進攻緊，左穿右撩招要狠。形似子牙釣金魚，單刀撩提步眼急。

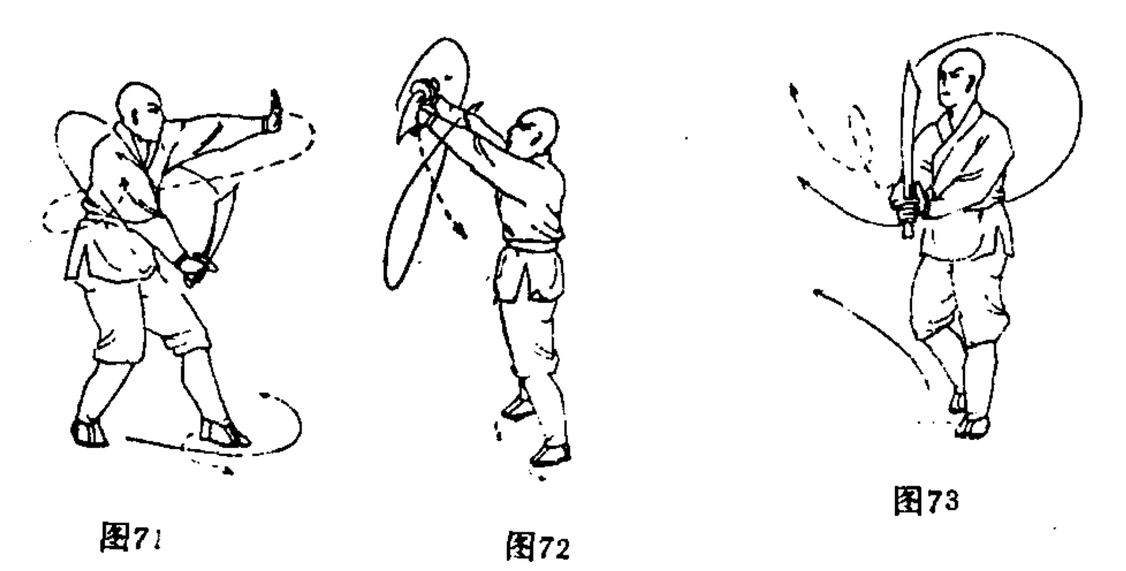


图71　图72　图73

任你群敵來衝擊，左右兩邊緊護身。

(64)**黃忠射箭**　右脚後退一步，成右弓步，同時右刀在右側自行劃弧下劈，再向後抽刀，刀刃向下，刀尖向前，左掌在身前劃弧前推，掌心向前，掌指向上，目視右掌(圖75)。

［實用］刀劈敵人閃躲，速出掌擊敵前胸，敵即退後，是刀掌雙攻之招法。

歌訣

刀劈敵人閃躲，草掌猛力速决。黃忠射箭一推，弓開弦響如梭。

閃電還疾力大，敵人敗陣逃脱。

(65)**臨走留招**　抬左腿提膝，右脚爲軸，體左轉90度，成獨立勢，同時右刀旋腕挑撩，右臂屈肘穿護于身前左側，刀刃向外，刀尖斜向上，左臂屈肘，左掌護右肩前外側，掌心向外，掌指斜向上，目視右側(圖76)；

獨立勢不變，右脚尖裏旋，右刀由身前左側，向下向後反撩于右側下方，刀刃向右，刀尖向下，目視刀尖(圖77)。

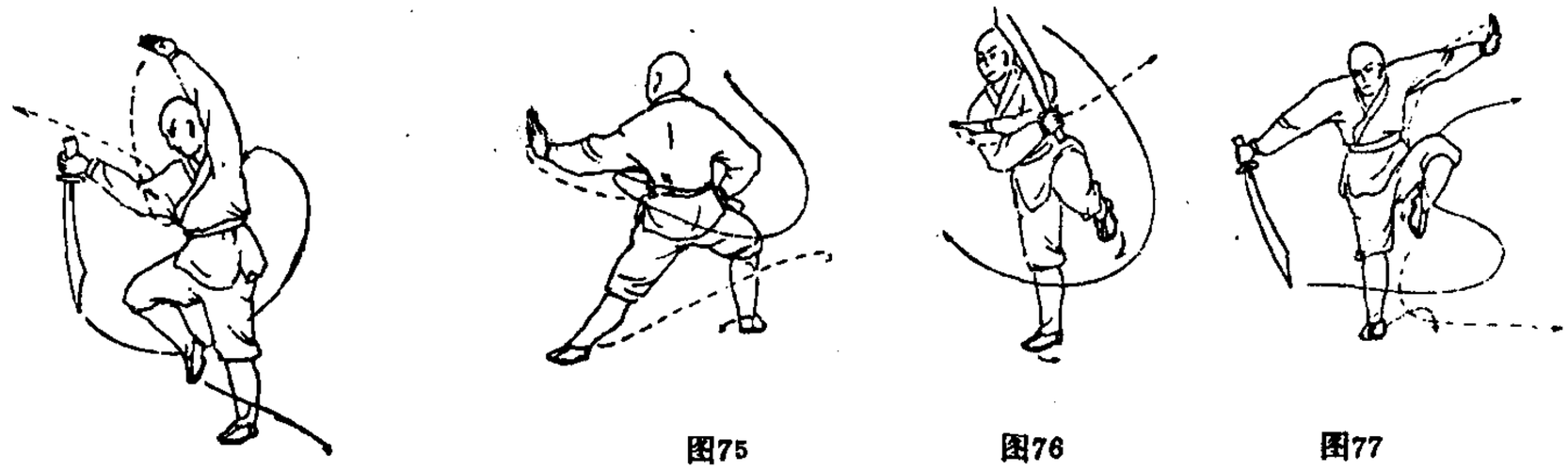


图74　图75　图76　图77

［實用］戰後我想退走時，必須臨走留招，把敵開出距離以外，方可退走，免遭敵方追擊。

歌訣

我和對手拼上下，心內不想把敵殺。虛撩一刀逼開敵，臨走留招身後發。

退走免遭敵追擊，順利跳出不害怕。

(66)**回身伏虎**　左脚點地爲軸向左旋跳，體左轉270度，下落後兩腿成右弓步，上體向前探，同時右刀隨身勢挑舉頭上後方，刀刃向上，刀尖向後，左掌按于身前下方，掌心向下，掌指向前，目視前下方(圖78)。

［實用］跳步翻身按住地下之敵，准備舉刀殺敵，也可防備外側人來襲。

歌訣

轉身伏虎向下按，抓倒惡虎正一盤。單刀舉起欲斬虎，緊防敵犯攻身邊。

攻防兼備用的巧，四門刀法玄更玄。

(67)**抱月觀敵**　雙脚向前彈跳半步，落地成右弓步，同時右刀繞頭後在左側下落，向右帶刀，左掌回環推向左側，掌心向左，掌指向上，目視左側方(圖79)；

右弓步不變，右刀旋腕右臂屈肘抱護胸前，刀刃向外，刀尖斜向前，左掌上架頭上左側，掌心斜向外，掌指斜向上，目視前方(圖80)。

［實用］穩步觀敵方動靜，准備作戰。

歌訣

戰場要略須認真，穩步觀風莫亂神。慢從緩來應敵陣，急速反惹枉費心。

將在智而不在勇，有勇無謀是廢人。

(68)**坐馬棚梁**　左脚向前上半步落于右脚內側，兩腿成縱馬步，同時右刀在身前劃弧掄劈，然後上架頭上前方，刀刃向上，刀尖向左，左掌變勾手上架于刀背下面，勾尖向下，目視前上方(圖81)。

［實用］用法參照第62勢。

(69)**回身下令**　右脚前上一步，以兩脚爲軸，體左轉180度，抬左腿提膝，成獨立勢，右刀隨身勢下穿後，上抱于右側胸前，刀刃向前，刀尖斜向上，左掌推于身前左側，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖82)。

［實用］背後來敵，回身用刀挑之，敵如後退，迅速出掌擊之，推倒對方。

歌訣

元帥下令回身轉，刀挑對手腹下邊。敵方退步想閃躲，單掌推擊不容緩。

少林古刹傳藝業，寶刀如掌擊連環。

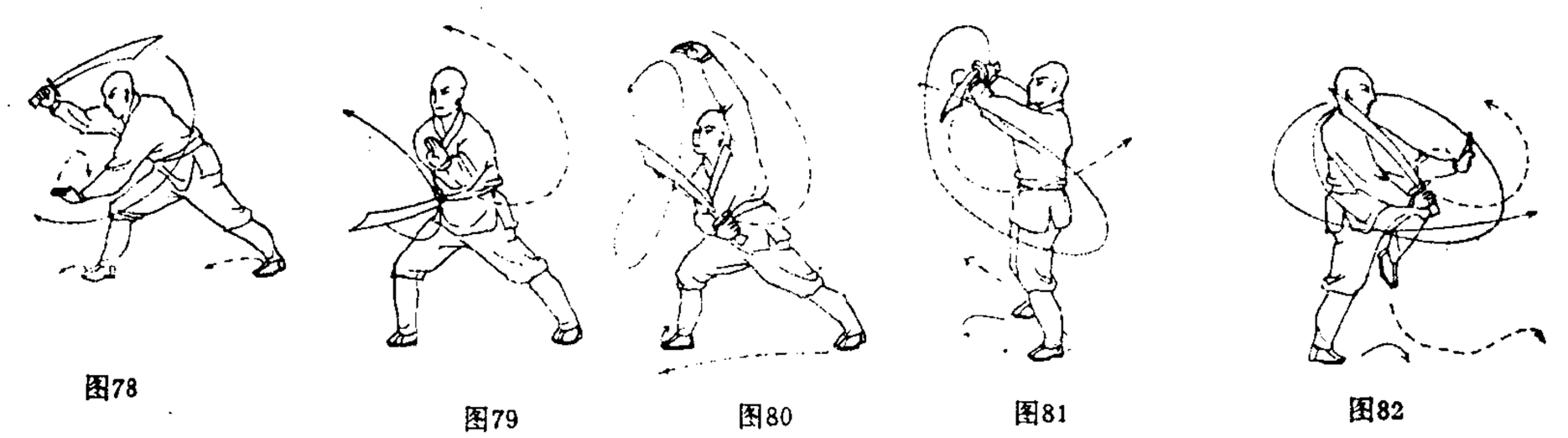


图78　图79　图80　图81　图82

(70)**坐馬藏刀**　左脚在前方點地，雙脚向前跳一步，落地後碾地，體右轉900度，成馬步，同時右刀隨身勢由右向左繞頭纏繞一周半，旋掃反腕護于左肋下外側，刀刃向外，刀尖斜向上，左掌架于頭左上側，掌心斜向前，掌指向右，目視前方(圖83)。

［實用］跳步坐馬掃清身前之敵，護住身後和兩側，防止敵人趁機進攻，坐馬觀看敵情。

歌訣

跳步擺刀左右掄，坐馬前後防四門。寶刀一旋八方護，强敵一見走真魂。

若問此法何處有，傳在嵩山出少林。

(71)**燕子展翅**　抬右脚後移半步下落爲軸，體右轉45度，抬左脚落于右脚後外側半步，兩腿成倒插步，同時右刀由左向右劈撩，挑于右側臂上方，刀刃向右，刀尖斜向上，左掌旋腕展于左側斜上方，掌心斜向左，掌指向上，目視右前側(圖84)。

［實用］高大敵人，向我進攻，我插步用刀劈敵下盤，挑敵頭面，擊敗對方。

歌訣

燕子展翅招法玄，劈挑敵人不容寬。撒身插步挨切近，單刀護劈敵進難。

四門刀法用得好，力殺群敵四下散。

(72)**倒掛金燈**　兩脚爲軸，體左轉180度，抬左腿提膝，成獨立勢，右刀隨身勢向身左側上穿，刀刃斜向下，刀尖斜向左，左掌架于頭上左側，掌心斜向左，掌指向上，目視左側方(圖85)。

［實用］身後來敵掃我下盤，急回身用刀挑撩敵腿，并護住側面，防止敵方攻擊，是反身掛敵護身反擊之法。

歌訣

背後敵來下盤攻，轉身抖刀挑利鋒。單腿提膝防敵擊，刀挑敵腿不脫空。

倒掛金燈奇法妙，犯敵跌倒地當中。

(73)**太公觀星**　左脚點地，雙脚旋跳，體右轉180度，兩脚落成右弓步，右刀隨身勢劃弧上架頭上前方，刀刃向上，刀尖向左，左掌變勾手甩于左側方，勾尖向上，目視前上方(圖86)。

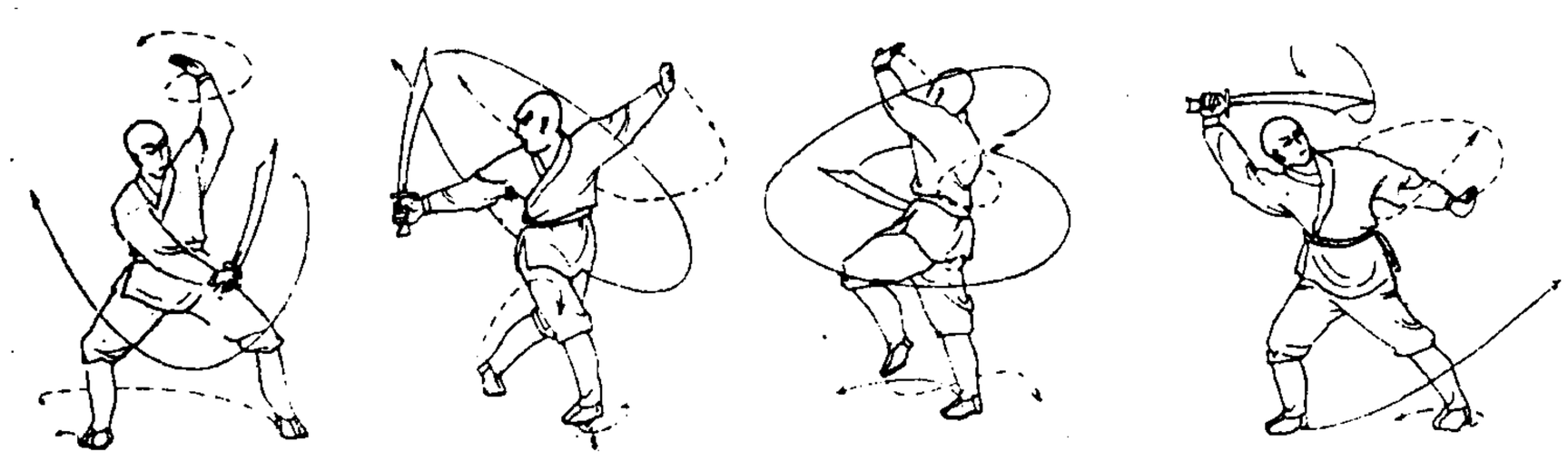


图83　图84　图85　图86

［實用］翻身跳步劈擊身後之敵，上架敵來兵器偷襲，是攻防兼備招法。

歌訣

後面來敵偷襲，翻身眺步速疾。掄刀劈傷敵腿，上邊急架迎敵。

上下左右四面，逼敵無法進步。

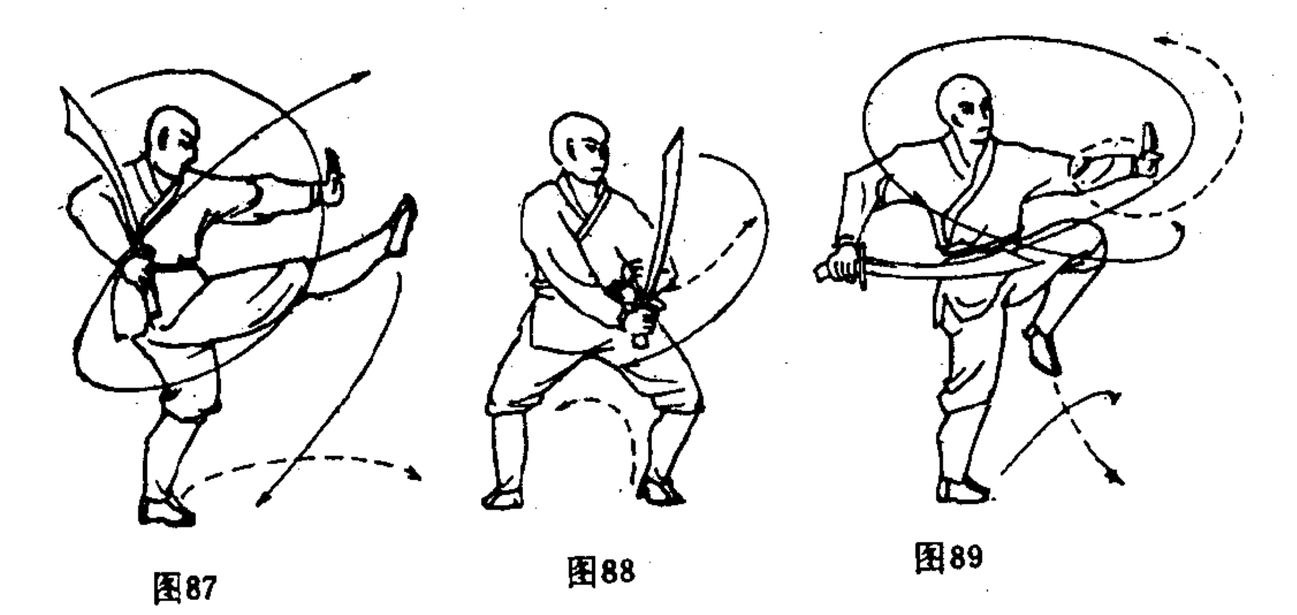


图87　图88　图89

(74)**金剛踢腿**　左脚尖爲軸外旋，體左轉90度，抬右脚向前踢擊，同時右臂屈肘，旋腕抱刀于右肋外側，刀刃向前，刀尖向上，左勾手變掌用力前推，掌心向

前，掌指向上，目視右脚(圖87)。

［實用］敵從前方來，我下邊抬腿踢擊敵方肚腹及襠部，上邊用掌推擊敵胸肋，擊退對方，奪取勝利。

歌訣

金剛抬腿用力蹬，緊逼强敵不放松。上掌單推敵胸肋，用力猛擊不留情。

四門刀法祖師授，嵩山流傳千百冬。

(75)**童子捧香**　右脚落在左脚前，左脚向前上一步，體右轉90度，兩腿成馬步，同時右刀由右手方向左前方掄劈，然後劃弧捧架于身前，刀刃向外，刀尖向上，目視前方(圖88)。

［實用］用法參照第5勢。

(76)**夜戰八方**　抬左腿提膝，成獨立勢，同時右刀向前下劈，然後向後抽拉，平端護于身右側，刀刃向下，刀尖向前，左掌向前推成立掌，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖89)。

［實用］用法參照第24勢。

(77)**山頭插旗**　左脚前落一步爲軸，體右轉90度，提右腿提膝，脚尖下垂，成獨立勢，右刀隨身勢由右向左，繞頭纏旋一周，然後掄護于左肋外側，刀刃向外，刀尖向後，右掌劃弧上架頭上左側，掌心斜向前，掌指斜向右，目視前方(圖90)。

［實用］掄刀旋掃前方來敵，纏頭護住全身，防止八方敵人進擊，單腿提膝防備敵來下盤進擊兵器，單掌上架防止上邊敵器襲擊，是閃戰防攻之招法。

歌訣

山頭一插一杆旗，八面觀光少人知。任你四圍都是敵，將身一動皆除之。

寶刀四門劈八面，大羅金仙也不識。

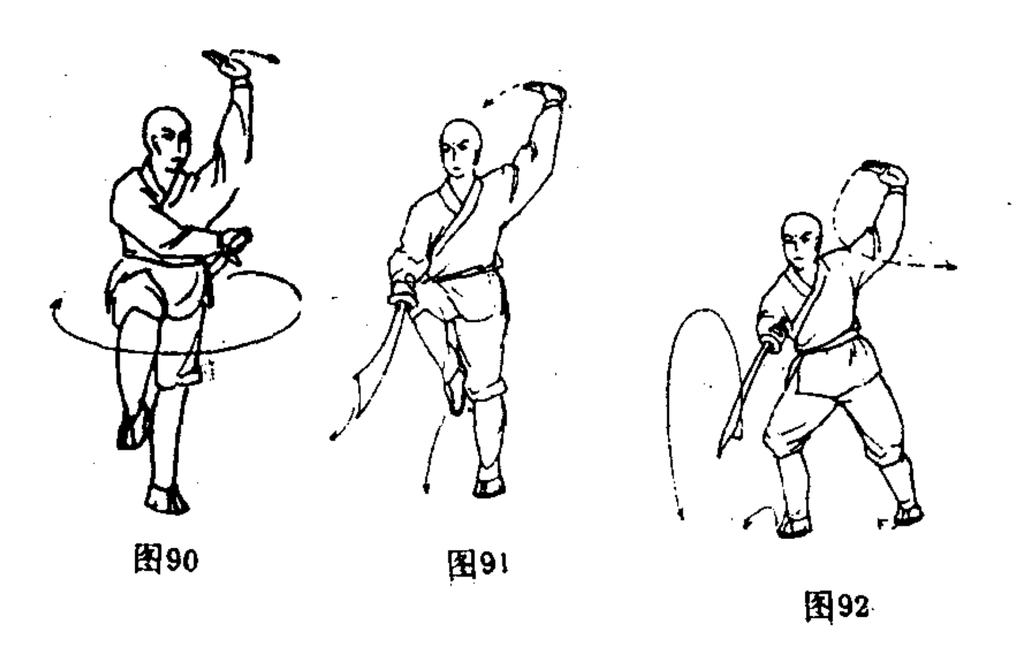


图90　图91　图92

(78)**仙人擺旗**　獨立勢不變，右刀由左向右，斜擺于右前下側，刀刃向下，刀尖斜向前，左掌展于左側上方，掌心斜向外，掌指斜向上，目視前方(圖91)。

［實用］反手用刀背擺擊面前來敵，以防敵人進攻。

歌訣

仙人擺黃旗，反手擊來敵。强敵難躲避，仰天倒在地。

刀法奇妙迅，犯敵遭重擊。

(79)**烏龍進洞**　右脚落在左脚前，兩腿成寬開步，同時右刀向前反腕扎刺，刀刃斜向上，刀尖斜向前，左掌展于頭後左側，掌心斜向上，掌指斜向右，目視刀尖前方(圖92)。

［實用］前邊來敵，用刀直刺敵人肚腹，逼敵後退敗陣。

歌訣

烏龍進洞了陣風，單刀直進敵腹胸。快如放箭速如電，單手反腕挑當中。

犯敵一見心害怕，敗陣逃走影無踪。

(80)**退步留招**　抬右脚移于右側，左脚尖向内旋轉，兩腿成右虛步，同時右刀擰腕向右側下拔，刀刃向右，刀尖向下，左掌變勾手，劃弧擺甩于左側方，勾尖向下，目視右刀尖(圖93)。

［實用］用法參照第65勢

(81)**黑蛇吐信**　抬右脚，左脚隨即彈地跳起，體右轉90度，成左弓步，同時右刀由前向上，向後下方掄劈，然後向前方挑刺，左勾手變掌，在身前劃小弧拍按于右腕上部，目視前方刀尖(圖94)。

［實用］挑刺前方來敵，直取中心，一舉進攻，挫敗敵方。

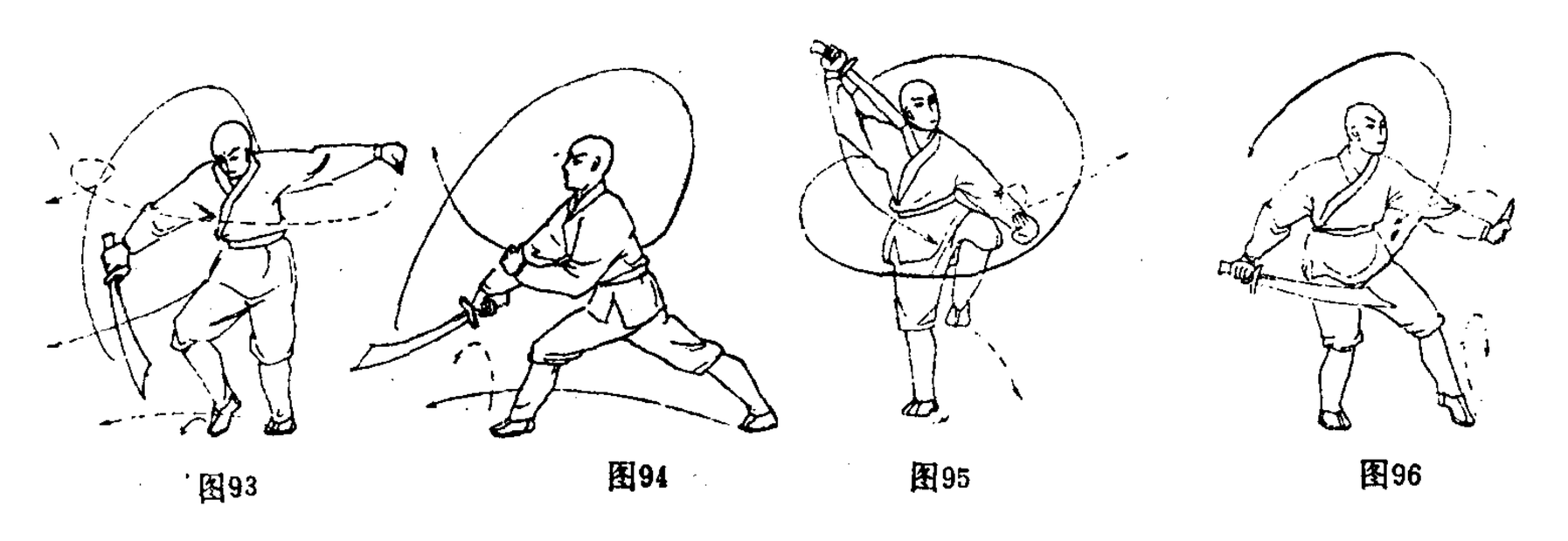


图93　图94　图95　图96

歌訣

黑蛇吐信急進攻，直奔敵人下無情。一刀挑扎敵小腹，形似毒蛇入古洞。

敵手一見心膽怯，魂飛天外膽嚇崩。

(82)**獨立背刀**　右脚前上一步下落爲軸，體左轉90度，抬左腿提膝，成獨立勢，同時右刀由前向後下方環弧掄劈，然後撩背于身後右肩上側，刀刃向後，刀尖向下，左掌下按于體前左側，掌心向下，目視左側方(圖95)。

［實用］主要用于防守對方攻擊背後，提腿防止敵人攻擊下盤。

歌訣

獨立舉刀背後邊，遮擋來敵砸背肩。少林四門刀法妙，敵手一見驚破膽。

師傳刀法八十四，成名高手也犯難。

(83)**虛步藏刀**　左脚在左側半步下落，兩脚爲軸，體左轉90度，成左虛步，同時右刀由後向右繞頭旋掃一周半，護于右側下方，刀刃向下，刀尖向前，左掌推擊身前，掌心斜向前，掌指斜向上，目視前方(圖96)。

［實用］用法參照第6勢。

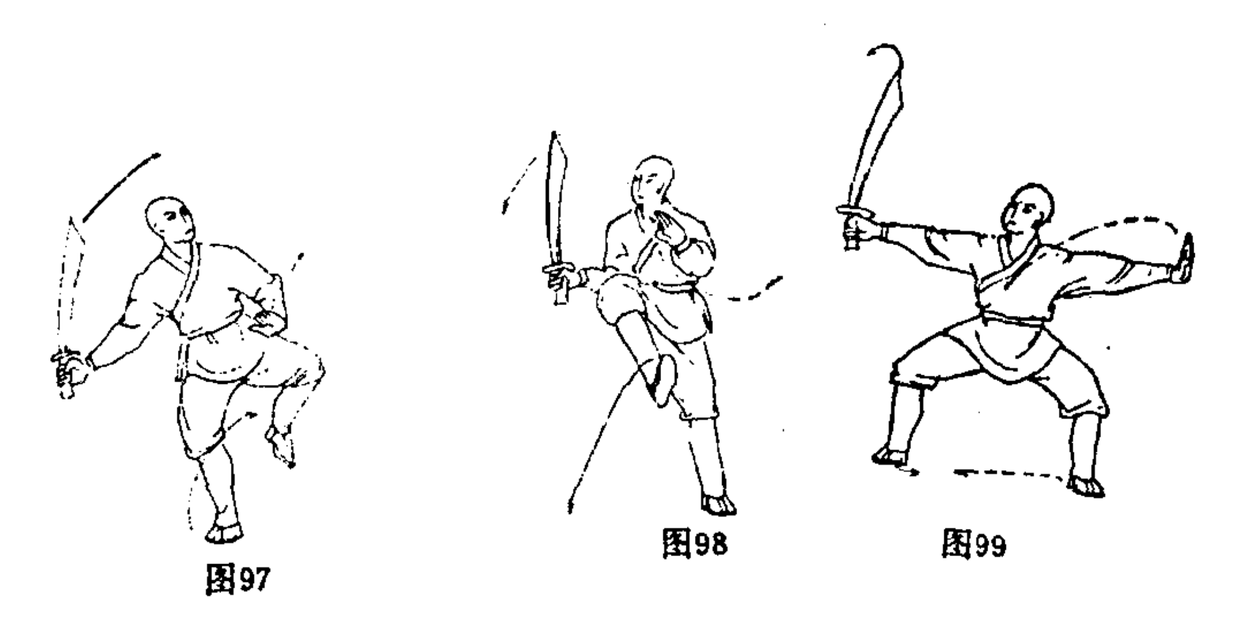


图97　图98　图99

(84)**童子彈踢**　抬左腿提膝，右刀繞頭向左旋繞，然後刀立右臂側，刀刃向外，刀尖斜向上，左掌護于左側前方，掌心向前，掌指斜向上，目視前方(圖97)；

左脚落地，抬右腿提膝右刀勢不變，刀刃向外，刀尖向上，左掌屈肘向內，護于胸，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖98)。

［實用］用于彈踢身前之敵。

歌訣

童子彈踢奔前方，直奔敵人小腹腸。敵人被踢疼難忍。

蹲身坐地喊爹娘。刀上加腿上下進，手脚刀招急趕上。

收勢　右脚在右側方下落，兩腿成馬步，同時右刀向右平推，刀刃向外，刀尖

向上，左掌推向左側方，掌心向外，掌指向上，目視右刀(圖99)；

左脚與右脚并步站立，胸挺直，右手刀與左掌同時收護于兩髖外側，刀刃向前，刀尖向上，左掌心向下，掌指向前，目視前方。

八　少林纏頭刀

少林纏頭刀是少林刀術的重要内容之一，全套路共有四十三招，具有節奏緊嚴、攻猛勢驟、實戰性强的特點，因刀技施行，自始至終都貫穿着轉招雲項出，收招回項旋，刀出雲頂、收刀雲頂、變招雲頂，之循行均繞項纏頭行之，反復無常，故稱纏頭刀是也。

纏頭刀之技法以砍、劈、分心刺、推、撩、掠、撂、架、格、削、纏、絞等法爲主，直攻向前、兼撩左右、回身斬後、斜身側劈、横劈下砍、由下向上往前分心刺，直臂綳腕向前推刀、反臂甩刀、低勢掠刀，掃地撂刀、前刺刀尖左右絞刀、躍步斬刀、馬步格架、擋住對方來犯刀等等，都表現了纏頭刀的特殊技法。刀之起落轉幻、均繞項而旋、纏頭過腦，更是該刀套路之特殊性。

歌訣

纏頭刀藝出少林，起勢先來雙開門。鹿步鶴行接神刀，出招先劈惡暴人。
轉身撩刀海撈月，獅子張口關門緊。葉裏藏花弄虛玄，白虎攔路不放人。
連環纏頭飛雲刀，仙人指路掃千軍。左右横劈聲聲緊，弓步雲頂掃殘雲。
托碑獻塔鷄獨立，秦瓊擔刀嚇瘟神。白馬奔川童亮刀，羅漢擔柴玄虛真。
轉塔藏花一陣風，餓虎撲食生吞人。龍王指雲魚亮背，注日述招望陰森。
玩童戲月回頭看，獨立彩棚頂千鈞。英豪一跳三丈遠，卧虎藏威迎魔臨。
和尚拜佛一柱香，回頭望月倒插林。霹雷一聲龍降地，關公坐陣荆州門。
班師還朝交刀畢，不忘恩師在少林。

動作順序：預備勢、雙手開門、鹿步鶴行交刀、弓步劈刀、轉身撩刀、海底撈月，獅子張口、葉裏藏花、白虎攔路、連環纏頭刀、仙人指路、左右横穿刀、弓步纏頭刀、托碑獻塔、金鷄獨立、秦瓊擔刀、葉裏藏花、白虎攔路、白馬奔川、仙童亮刀、羅漢擔刀、轉塔藏花、海底撈月、獅子張口、餓虎撲食、金魚亮背、獅子張口、弓步推刀、羅漢藏刀、葉裏藏花、注目述招、玩童戲月、獨立彩棚、跳步藏刀、卧虎撲食、朝天一柱香、葉裏藏花、回頭望月、跳步劈刀，火龍落地、坐山刀勢、金牛卧地、坐山架刀、躍步交刀、收勢。

預備勢　足立八字，左手抱刀，刀刃向前，刀尖向上，右手握拳，抱于腰間，身胸挺直，目視前方(圖1)。

(1)**雙手開門**　右脚原地震脚，然後左手刀由内向外劃弧，右手變掌，掌心向下，目視左側(圖2)。

(2)**鹿步鶴行交刀**　先抬左脚，後抬右脚，向前各上兩步，同時左手握刀勒懸胸前上方，刀刃向上，刀尖向左，右手抓握刀柄，兩腿微蹲，目視左側(圖3)。

(3)**弓步劈刀**　右脚向右移半步，兩脚碾地，體右轉90度，右腿屈膝，左腿蹬直，兩腿成右弓步，同時右手握刀由左向前下方劈，左掌由下向外向上劃弧，架于頭左上方，掌心向上，目視刀尖(圖4)。

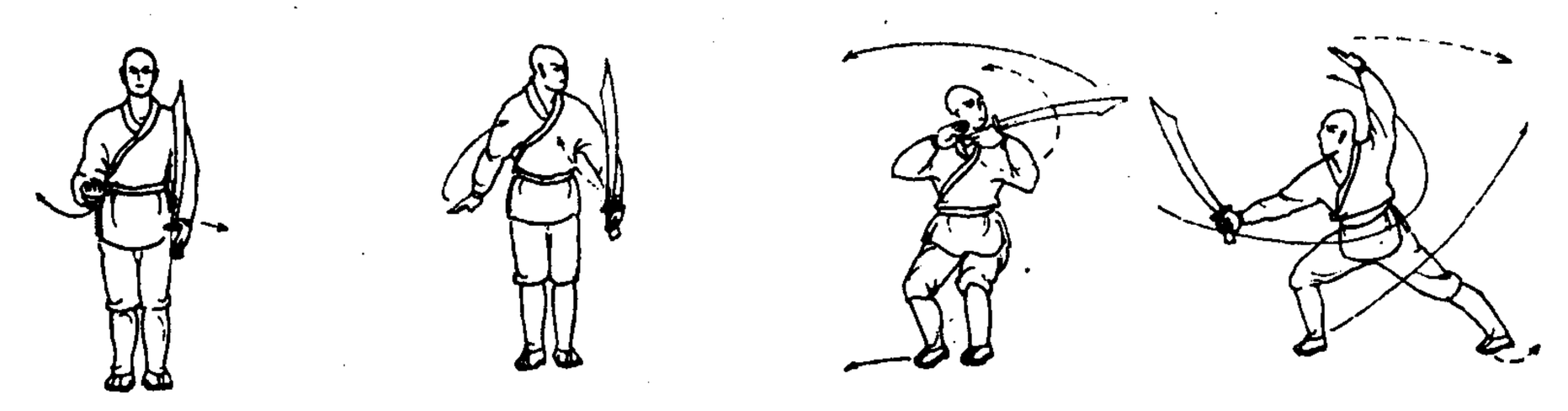


图1　图2　图3　图4

(4)**轉身撩刀**　兩脚碾地，體左轉180度，抬右脚向前向上彈踢，右手握刀由後隨身向前再向後上方撩，刀尖向後，目視右手(圖5)。

(5)**海底撈月**　右脚落在左脚前一步，抬左脚向前成丁字步，右手握刀從右向

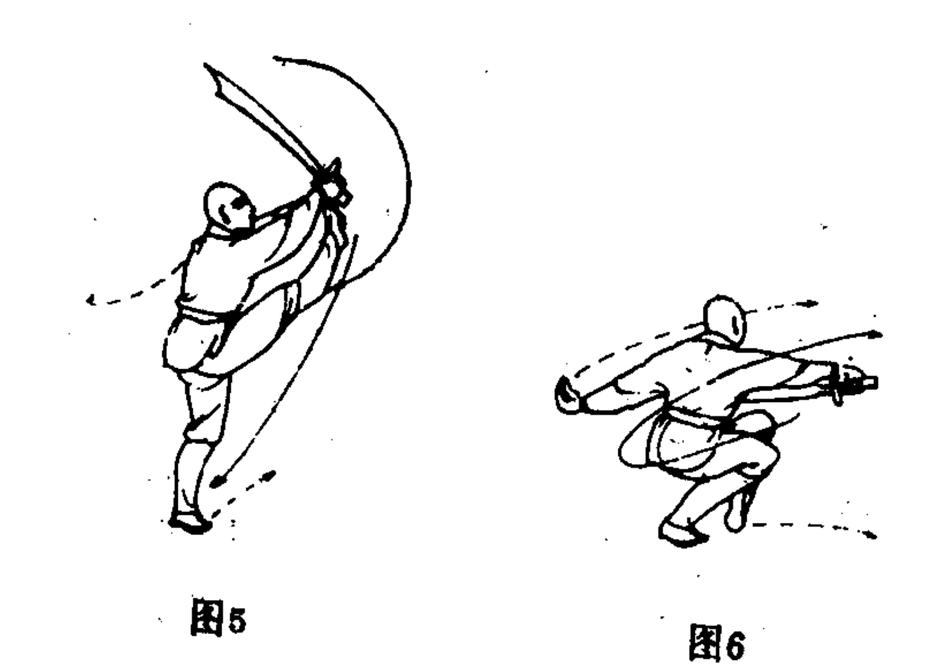


图5　图6

左繞頭轉一圈，然後刀向前下方挽花，再溜地向左側下方倒穿，刀尖向左後方，兩腿半蹲，目視右手前方(圖6)。

(6)**獅子張口**　抬左脚前上一步，體向右轉90度，右腿半蹲，左脚蹬直，成右弓步，右手持刀由左側下方與左手同時會于胸前，然後兩臂側展，刀刃向上，刀尖向左，左手變成前勾手，目視前左側(圖7)。

(7)**葉裏藏花**　兩脚碾地，體左轉90度，成左弓步，同時右刀繞頭旋兩周，然後刀藏左臂後，左手向上直臂推掌，掌心向上，目視前方(圖8)。

(8)**白虎攔路**　右脚前跳一步，兩腿落成右弓步，同時右手刀由左向右繞頭雲旋一周，然後向右側砍劈，左手由上向下扶附刀外側，目視刀尖(圖9)。

(9)**連環纏頭刀**　雙脚前跳一步，然後提右膝，同時右手刀由右向左連續雲旋兩次，再向後上方刺刀，刀刃向上，左手成猴爪向後甩展，目視右手(圖10)。

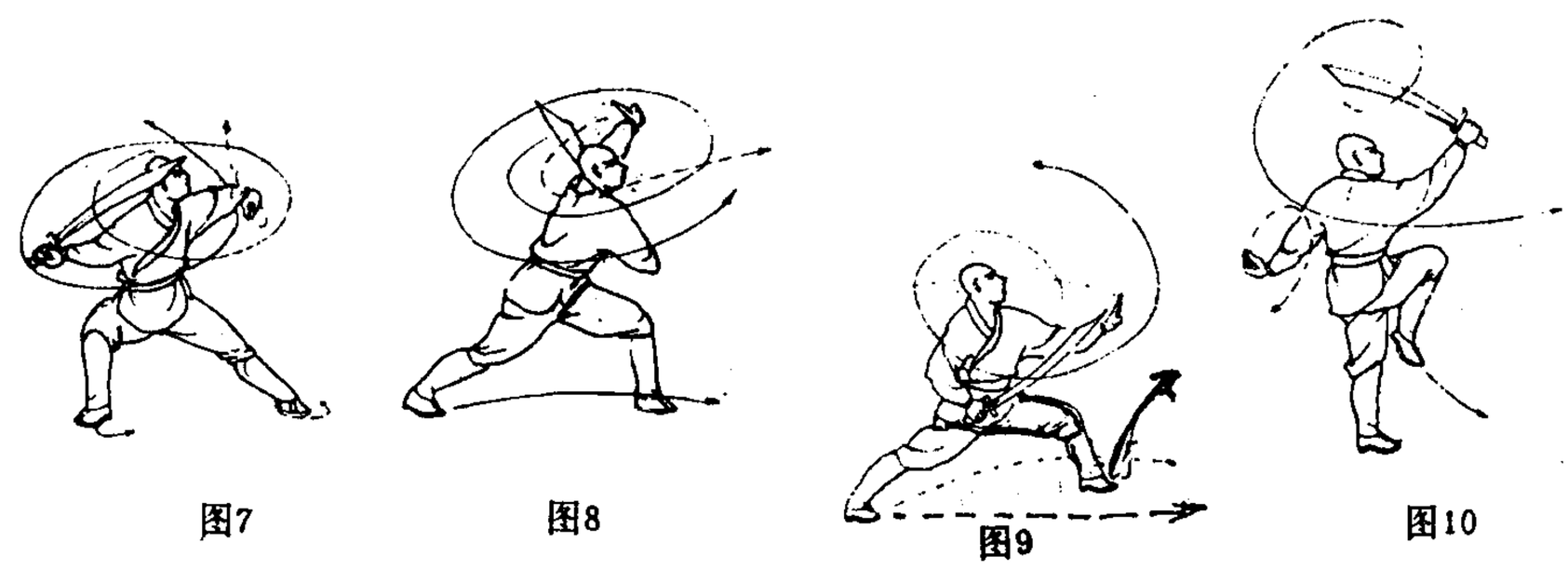


图7　图8　图9　图10

(10)**仙人指路**　右脚落左脚前一步成右弓步，右刀在頭上從左往右雲旋一周，然後向前方撩刀，刀刃向下，刀尖向前，同時左手由後向前再向後甩，目視刀尖(圖11)。

(11)**左右横穿刀**　左脚前跳，雙脚落成右虛步，右手握刀由右向左横穿，左手扶右手腕内側，目視兩手(圖12)；

右脚踏實，兩脚碾地，體左轉180度，收左脚爲虛步，兩腿微綳，右刀隨身繞頭雲旋一周，然後向身左側穿刀，左手由左向右扶附右手腕部，目視左側(圖13)。

(12)**弓步纏頭刀**　左脚向右旋跳，體右轉180度，兩脚落成左横弓步，同時刀在頭上雲旋一周，然後刀向前横推，左臂屈肘向右插掌，目視前方(圖14)；

兩脚不動，體稍向右轉，右刀由右向左雲旋半圈，然後抖肘擔刀，使刀背落右

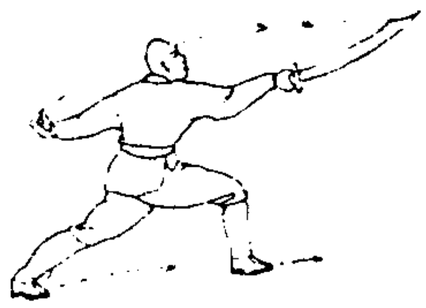


图11

图12

图13

肩上，刀刃向上，左手向上架于頭上右前方，掌心向外，目視右側(圖15)。

(13)**托碑獻塔**　抬左腿提膝，同時右刀向上舉臂推刀，刀刃向上，刀尖向後，左臂屈肘向右橫推，掌心向右，目視前方(圖16)。

(14)**金鷄獨立**　左脚落于右脚後一步，體左轉90度，震右脚，再抬左腿提膝，刀隨身向胸前下方猛切，同時左手由下向上架于頭上左側，目視右側(圖17)。

图14

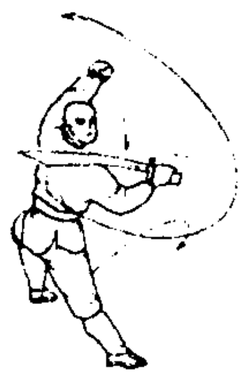


图15

图16

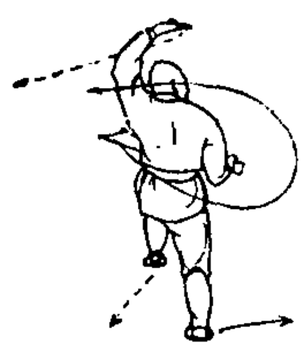


图17

(15)**秦瓊擔刀**　左脚落于右脚左側一步，左脚向右跳一步，兩腿成右弓步，同時刀由右向左繞頭雲旋一周，然後使刀背落附右肩，左手向左側甩成鷹爪，目視左手(圖18)。

(16)**葉裏藏花**　左脚前上一步，體右轉90度，兩腿成左弓步，同時右手握刀先由左向右繞頭雲旋一周，再由右向左繞頭雲旋一周，然後藏于左腋下，刀尖向上，左手由外向上劃弧，架于頭上左側，掌心向前，目視前方(圖19)。

(17)**白虎攔路**　右脚上一步，兩脚碾地，體左轉180度，提右膝，右刀在轉身時

由腋下向上繞頭雲旋一周，半舞花，刀落右肩，刀鋒向上，左手向右推，然後屈肘，目視前方(圖20);

右脚落于左脚前一步，成右弓步，右刀由右向左繞頭雲旋一周，然後向胸前劈，左手由懷内向前成側立掌推出，目視左手(圖21)。

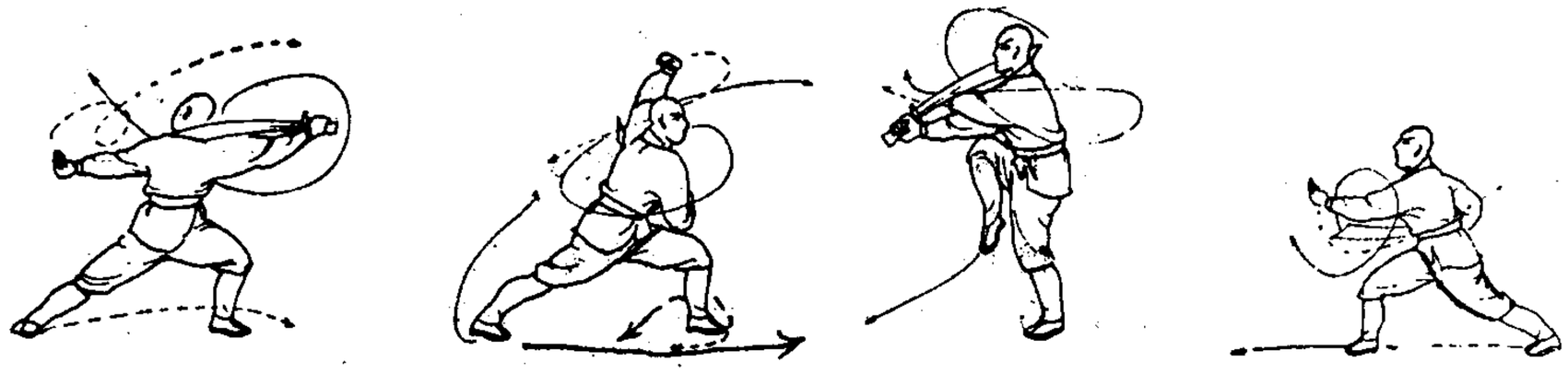


图18　　图19　　图20　　图21

(18)**白馬奔川**　左脚向前墊跳一步，仍落成右弓步，同時右刀向前猛穿，左手向後甩成勾手(圖22);

左脚前上一步，抬右脚向前上方彈踢，右刀在右脚彈起時，繞腿下分别向左右方撩，左手向左上方推出，掌心向上，目視前方(圖23)。

(19)**仙童亮刀**　右脚落于左脚前一步，左脚前上成左虚步，右刀由右向左繞頭雲旋一周，然後向前倒鋒推刀。刀刃向前，刀尖向下，兩腿微蹲，目視右刀(圖24)。

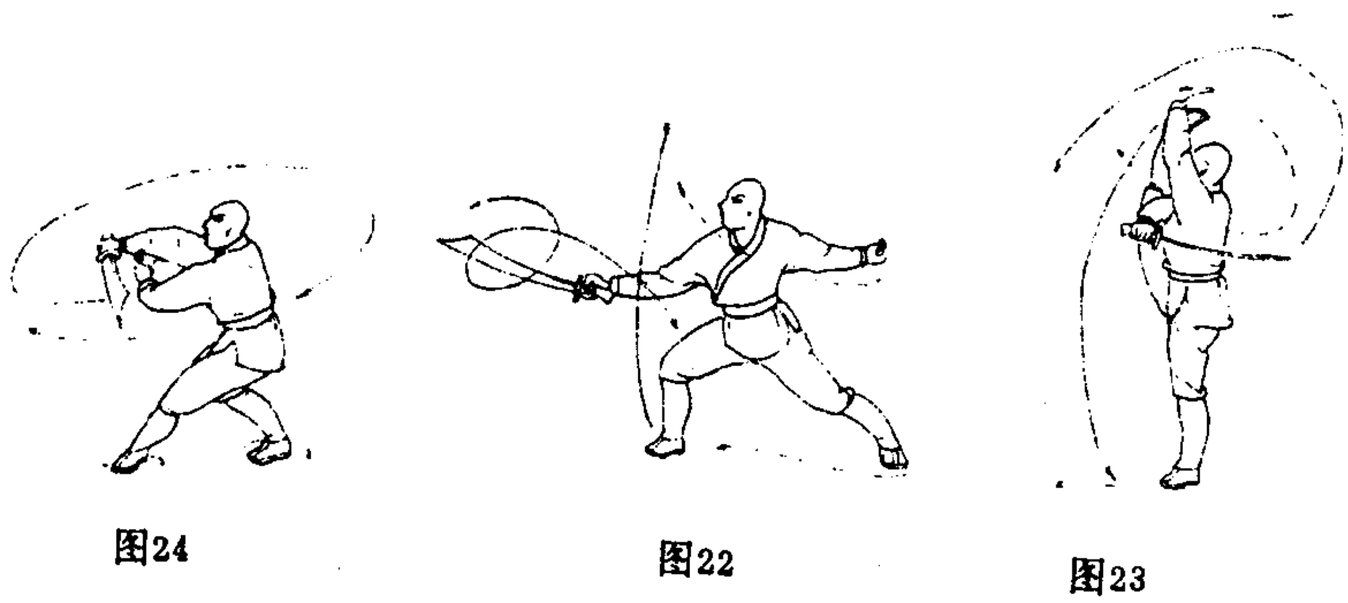


图24　　图22　　图23

(20)**羅漢擔刀**　左脚踏實，兩脚碾地，體右轉90度，兩腿屈膝成馬步，右刀隨

身勢在頭上挽花，然後展臂擔刀，同時左手向左展成勾手，勾尖向下，目視左手(圖25)。

(21)**轉塔藏花**　兩脚碾地，體左轉90度，成左弓步，右刀由右向左撩，藏于左腋下後方，刀刃向後，刀尖向上，左手由下向上直臂揚掌，掌心向上，目視前方(圖26)。

(22)**海底撈月**　體稍左轉，左脚後收成虛步，再屈膝成蹲步，右刀由前向下向內劃弧，同時左手向左甩成勾手，目視刀尖(圖27)。

(23)**獅子張口**　右脚右移一步，兩腿屈膝成右弓步，右刀與左手在胸前撬刀挽花，然後兩臂同時向兩側展開，刀刃向外，刀尖斜向下，左手成勾手，勾尖向下，目視前方(圖28)。

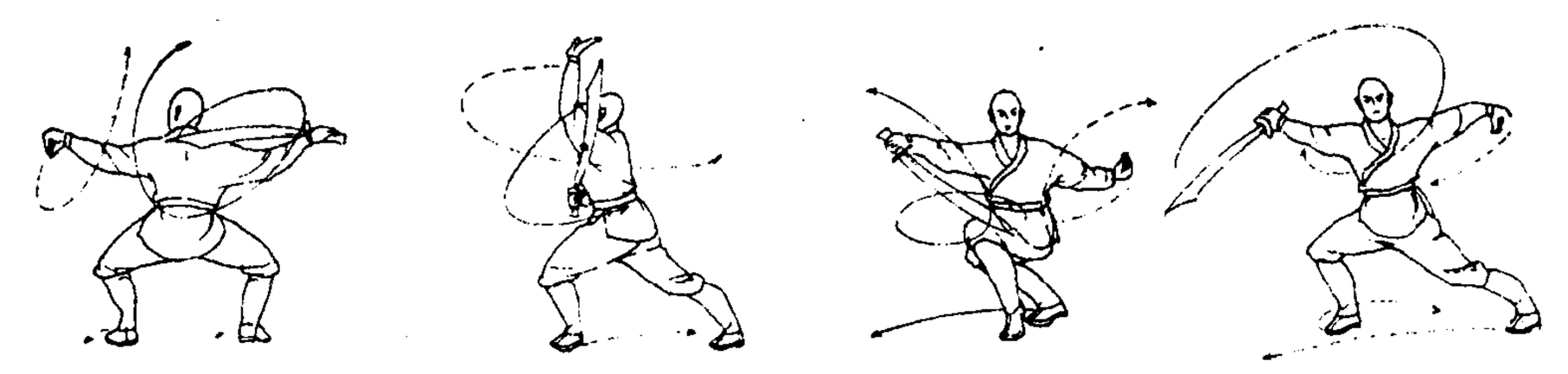


图25　图26　图27　图28

(24)**餓虎撲食**　兩脚跳起，體右轉180度，右刀隨身勢由右向左繞頭雲旋一周，兩腿落成左僕步，右手反刀橫卧于胸左側，左手扶于右手腕背部，刀尖向左，刀刃向上，目視刀尖(圖29)；

然後，起身，體左轉90度，右脚向前跳一步，落成左弓步，同時右刀繞頭雲旋，然後左手扶助右手腕，向前刺刀，目視刀尖(圖30)。

(25)**金魚亮背**　兩脚碾地，體右轉90度，兩腿成右僕步，同時收右刀斜架頭前，左手屈肘向右扶插于右腕上部，頭向右方擺，目視右後側(圖31)；

兩脚不動，右僕步不變，右手向頭上前方推刀，刀刃向上，刀尖向左，左手由下向外向上架于頭上前方，掌心向上(圖32)。

(26)**獅子張口**　兩脚碾地，體右轉90度，抬右脚向左移一步，收左脚爲虛步，右刀隨身勢向前從上向下往後劃弧，同時左手扶按于右手腕背部，兩腿半蹲，目視左側(圖33)；

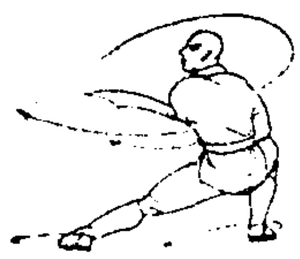


图29

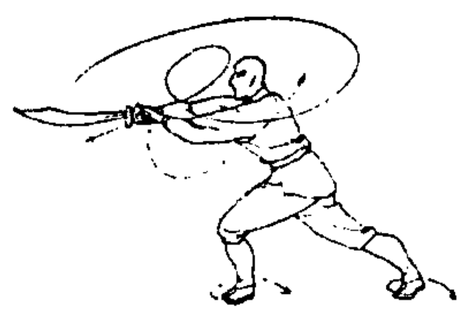


图30

图31

图32

图33

左脚向前上半步成麒麟步，同時右手架刀與左手同時由胸前向兩側展撩，刀刃向上，刀尖向前，目視前方(圖34)。

(27)**弓步推刀**　右脚前跳一步，左脚落于右脚前，兩脚成左弓步，右刀繞頭雲旋一周，然後縱刀向前猛推，左手向前頂扶刀背，目視右刀(圖35)。

(28)**羅漢藏刀**　收左脚成丁步，同時右刀繞頭旋一周，然後刀體向内附于右臂下，左手向後甩成勾手，兩腿半蹲，目視右手(圖36)。

图34

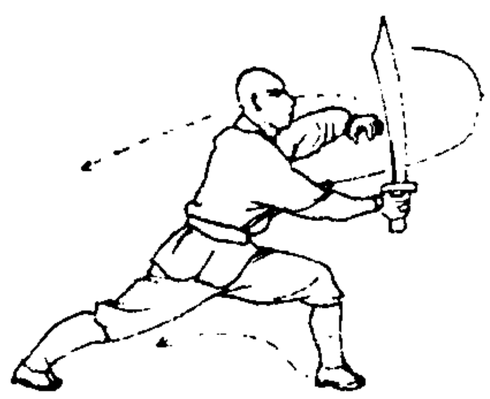


图35

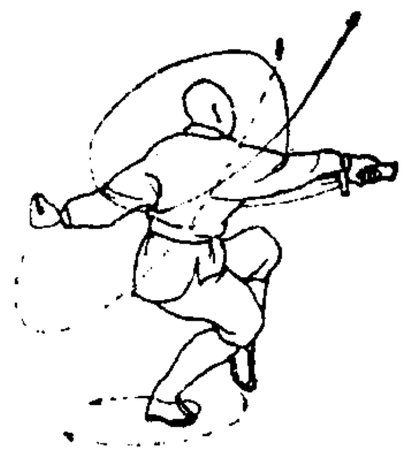


图36

(29)**葉裏藏花**　左脚退一步，體左轉180度，兩腿全蹲成蹲步，右刀隨身勢繞頭雲旋一周，兩退再蹲爲歇步，右刀由右向左穿刀，藏天左腋下後方，刀刃向後，刀尖向上，左手向上直臂推出，掌心向上，掌指向右，目視前方(圖37)。

(30)**注目述招**　起身，體右轉90度，變左脚爲虛步，右刀繞頭雲旋一周，然後向前劈刀，左手由外向前屈肘推掌，接近刀尖兩腿半蹲，目視刀尖(圖38)。

(31)**頑童戲月**　兩脚碾地，體右轉90度，使兩腿成右弓步，同時右刀在胸前纏

花，然後兩臂側展，刀尖向內，左手成勾手，勾尖向下，目視左側(圖39)。

(32)**獨立彩棚**　兩脚碾地，體左轉90度，右腿向上彈踢，右刀繞頭雲旋一周，然後向頭後上刺，左手向上托扶刀背，目視前方(圖40)。

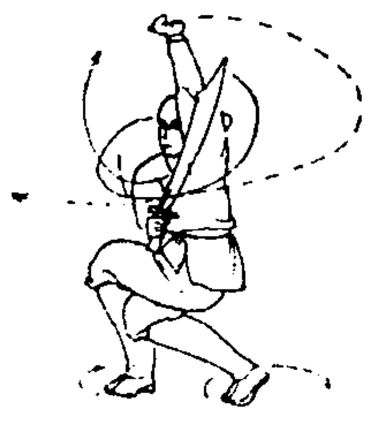


图37

图38

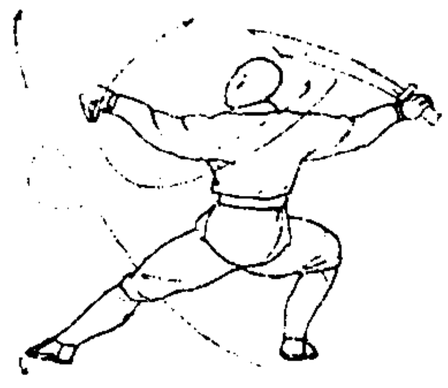


图39

(33)**跳步藏刀**　右脚不落地，左脚向前跳步，兩腿落成左弓步，同時右刀繞頭雲旋一周，然後右刀由右向左側後方穿，藏于左腋後，刀刃斜向上，刀尖向後，左手向前猛推，掌心向前，目視左手(圖41)。

(34)**卧虎撲食**　兩脚向左旋跳90度，落成右僕步，同時右刀繞頭雲旋一周，然後向右偷刺，左手由右向左向上劃弧，架于頭上左側，掌心向上，目視右刀(圖42)。

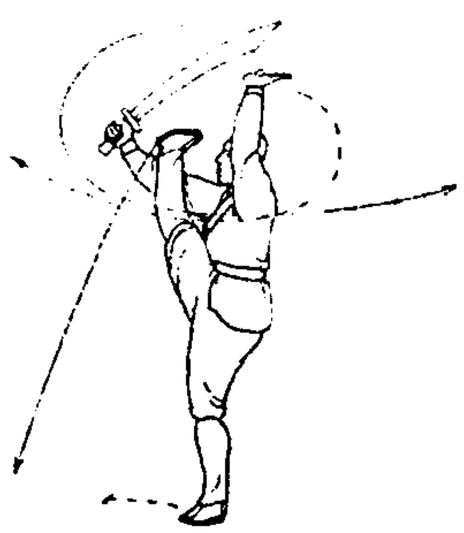


图40

图41

图42

(35)**朝天一炷香**　起身，右脚不動，提左膝，右刀繞頭雲旋一周，然後由左向右擺刀，刀刃向前，刀尖向上，左臂屈肘，左掌護于右上臂內側，目視右刀(圖43)。

(36)**葉裏藏花**　左脚向左落一步，兩脚碾地，體左轉90度，成左弓步，右刀隨

身勢繞頭雲旋一周，再由右向左撩刀，然後藏于左腋後，刀尖向上，左手由右向左向上劃弧，架于頭上前方，掌心向前，目視前方(圖44)。

(37)**回頭望月**　兩脚向前跳一步，成右弓步，右刀在胸前挽花，再向身右側斜劈，左臂屈肘，左掌向前推出，掌心向右，目視左手(圖45);

左脚向上一步，體右轉，成左弓步，右刀繞頭雲旋一周，然後左撩刀，藏于左背後，左手由下向上架于頭左側，上體向右稍轉，目視右側(圖46)。

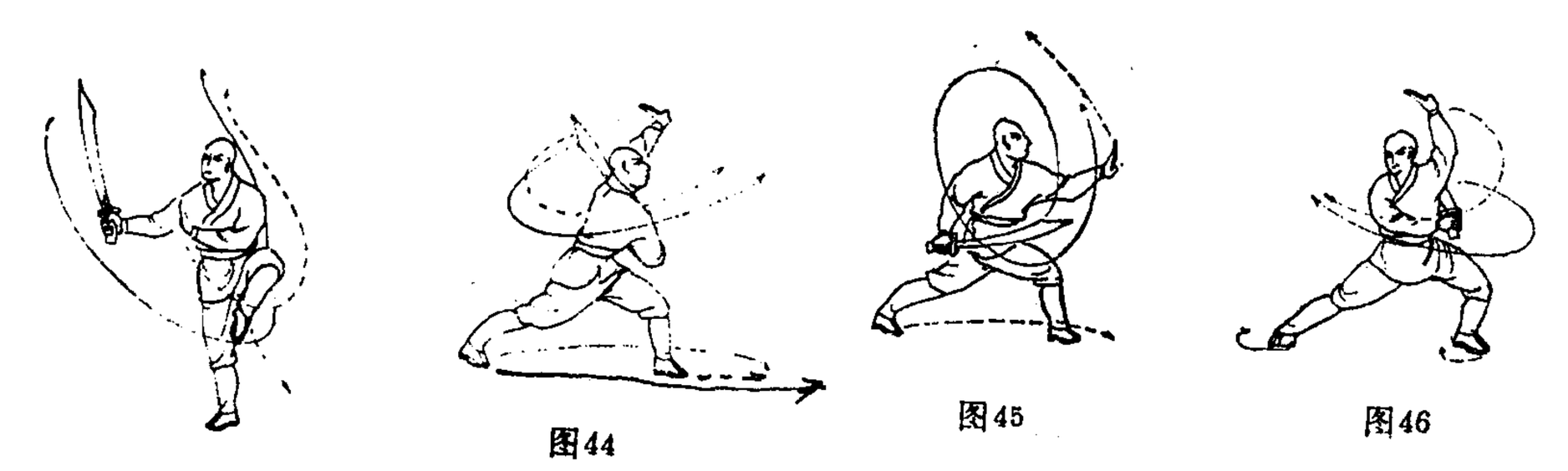


图43　图44　图45　图46

(38)**跳步劈刀**　兩脚碾地，體左轉90度，成右弓步，刀繞頭上雲旋一周，右刀向身右側斜劈，左臂屈肘，左掌向前推，掌心向前，掌指向上，目視刀尖(圖47)。

(39)**火龍落地**　兩脚起跳，左轉180度，上右脚成右弓步，右刀繞頭上雲旋一周，然後向前直刺，左手握拳向後展臂甩擊，目視右刀(圖48);

兩脚前跳一步，仍落成右弓步，右刀向左側下方撩，再向右下方撩，右刀繞頭

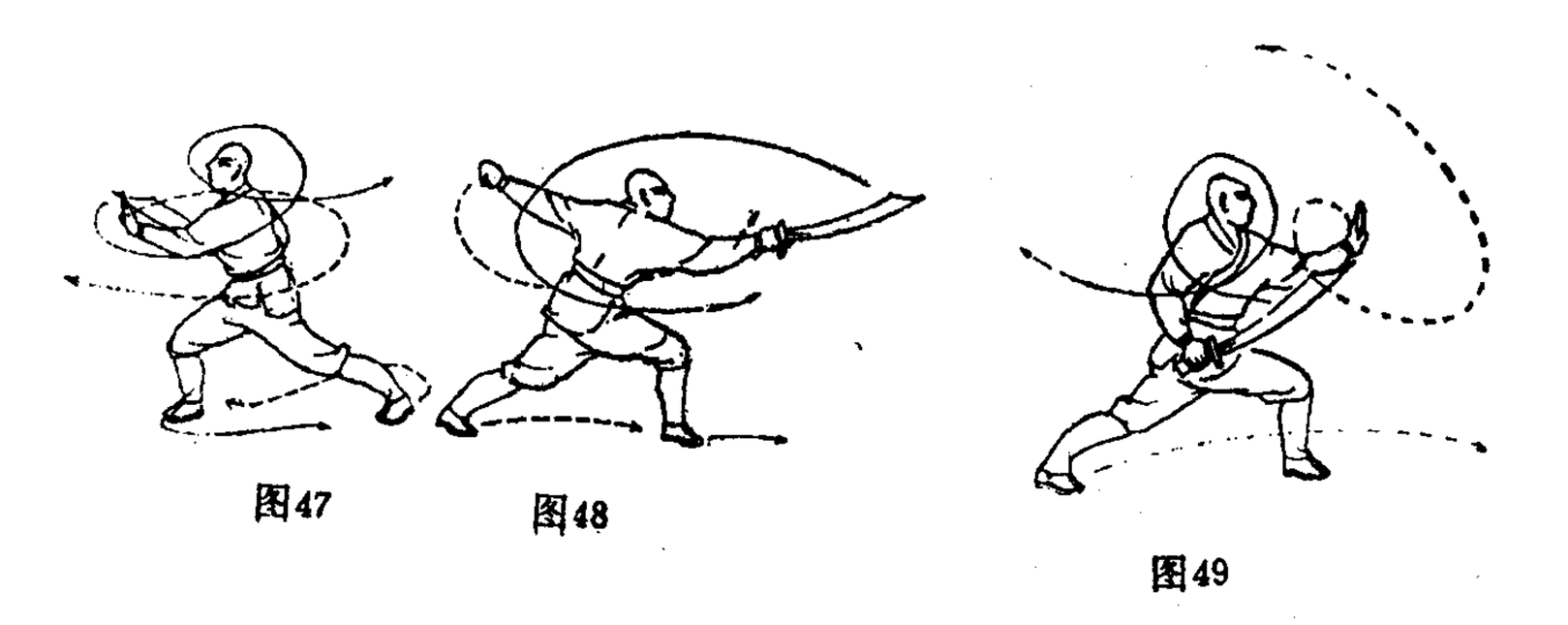


图47　图48　图49

上雲旋一周，再向右側斜劈，左劈屈肘，左掌向前推出，掌心向前，目視左手(圖49)。

(40)**坐山刀勢**　左脚向前上一步撩刀，體右轉90度，再上右脚，體再右轉90度，兩腿半蹲成馬步，同時右刀由右向左繞頭上雲旋一周，然後向右推刀，刀刃向右，刀尖向上，左手由外向上劃弧，架于頭上左側，掌心向上，目視右刀(圖50)。

(41)**金牛卧地**　兩脚跳步，體右轉180度，轉身後左腿全蹲，右腿跪地，同時右刀繞頭雲旋一周，然後沿胸左側劈，刀刃向下，左手隨身按扶刀背，目視左後(圖51)。

(42)**坐山架刀**　起身，左脚移于右脚外側一步，體稍向右轉，兩腿半蹲成馬步，同時右刀在胸前纏花，然後左手扶刀背，雙手把刀向上推，目視左側(圖52)；

兩脚起跳，體左轉90度，兩脚落成右弓步，同時右刀繞頭雲旋一周，順勢向前直刺，左手由内向外向上劃弧，架于頭上前方，掌心向上，目視右刀(圖53)。

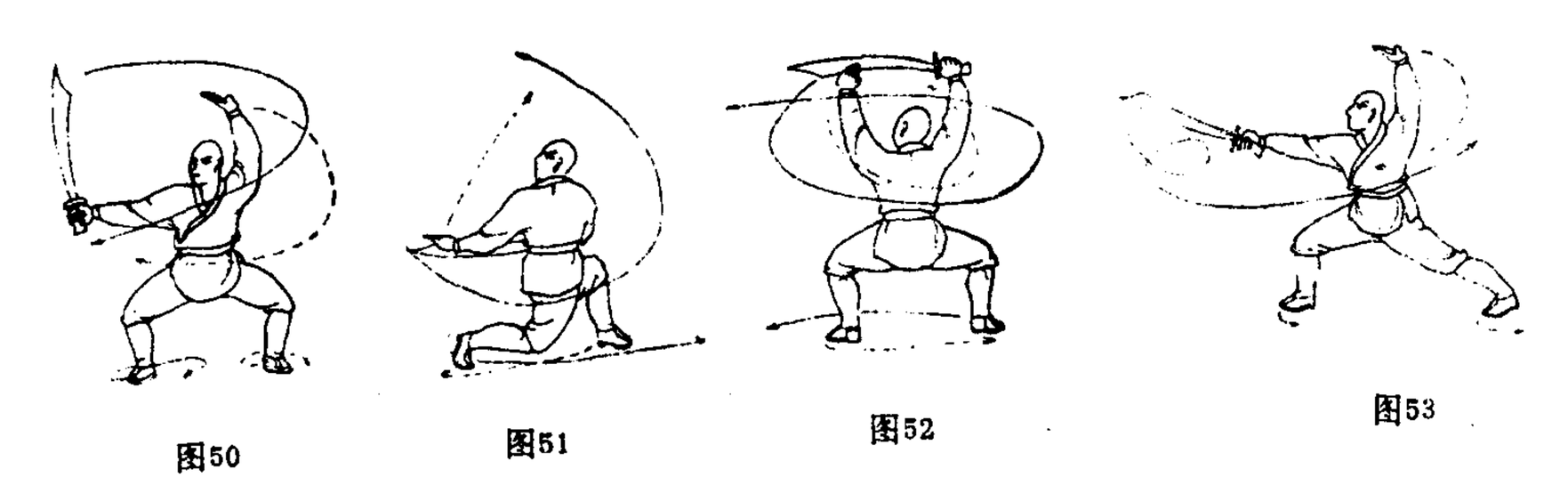


图50　图51　图52　图53

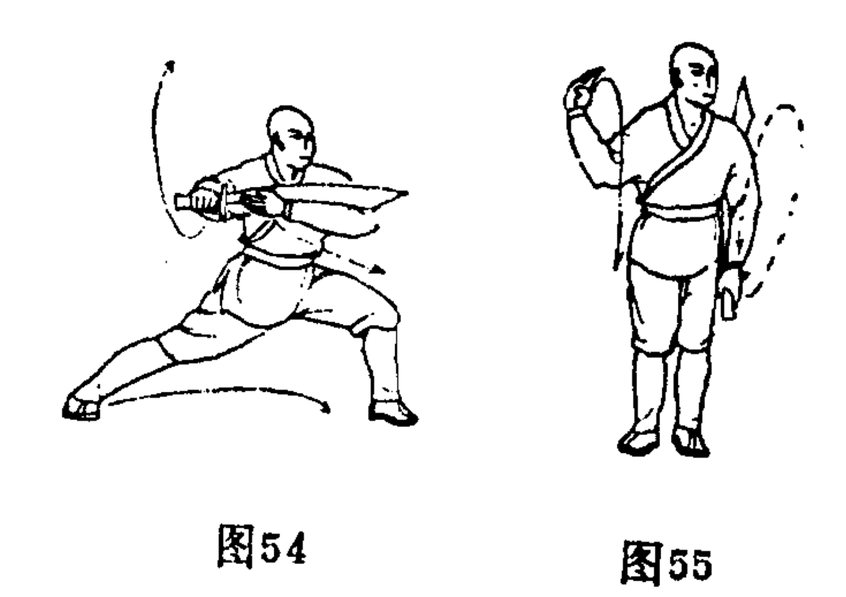


图54　图55

(43)躍步交刀　兩脚碾地，體左轉180度，成左弓步，右刀繞頸前向左橫刺，左臂屈肘，左手向右扶于右手腕部(圖54)；

收右脚與左脚成并步，同時左手抓握刀柄向外劃弧，然後背刀于左臂後，刀尖向上，右手由胸前向右擺手亮掌，掌心向前，目視左側(圖55)。

收勢　左手握刀與右手同時向上、向内下劃弧，然後兩臂下垂，身胸挺直，目視前方。

九　少林寺南院雙刀11招

據《少林刀譜》記載：少林雙刀是明成化年間雪居和尚由江西上藍寺遷居少林寺不久創編的，原有三十六招，傳至清代經静典和尚增編爲四十一招，然後寂盤和尚傳給淳蘭，有淳蘭和尚傳給貞緒法師，貞緒法師爲使門徒習之容易，便選招11個動作，編成了一套短小精悍的雙刀套路，授于衆僧演練，流傳至今日，該套路是根據當今少林寺住持素喜大和尚師範動作和傳授而整理創編。

雙刀八招，雖然招數不多，但其攻防意義和價值却很珍貴，基本上闡述雙刀技法的攻防技能。如劈、砍、撩、刺、架、纏、推、背、斬、絞、掃撂等刀術的全部進攻方法，對其過度動作的舞花少有論之，重在論施實戰之技能。

歌訣

備刀宣藏不經露，雲刀護首攻敵頭。布刀誘敵待時發，四面刀法應八方。

雙砍刀尖應虛實，一虛一實尋良機。絞刀扎刀胸前施，鷂子翻身斬群妖。

馬上劈刀看進退，短收長攻一身繞。雙刀剁泥在得機，雙刀齊下勝自矣。

分心刺在正面敵，妙在先虛後施實。雙刀格槍密如雲，八方擋鋭護身緊。

坐山待虎收仙招，穩坐嵩山刀進鞘。

動作順序　馬上備刀、兩個雲頂左右刀、騎馬布刀、四個雲頂四面刀、雙砍刀、絞刀扎刀、鷂子翻身刀、馬上劈刀、雙刀剁泥、分心刺、雙刀格槍，坐山待虎。

(1)馬上備刀(圖1)

馬步騎上銀鬃馬，雙手緊把兩刀握；左手持刀擋前敵，右手暗刀藏腋下。

(2)兩個雲頂左右刀(圖2和3)

左右兩刀飛雲走，地下嚴布防守令；上下左右護身嚴，雙刀攻防勝自然。

(3)騎馬布刀(圖4)

短兵相接刀對刀，你上馬來我上馬；雙刀并藏身左側，節骨眼上雙刀發。

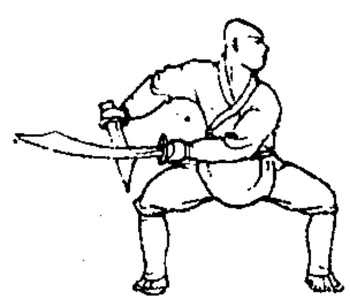


图1

图2

图3

图4

(4)四個雲頂四面刀(圖5、8、7)

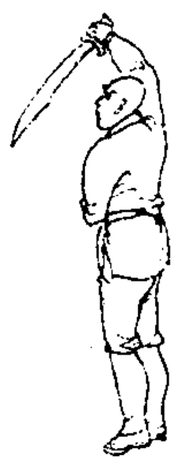


图5

图6

兩把鋼刀頭上旋,劈他四面血成河;騎馬得勝凱歌還,途中還需刀護冠。

(5)雙砍刀(圖9.10)

馬上遇敵撩雙刀,右刀護胸砍左刀。他若出刀把我擋,大喝一聲砍右刀。

图7

图8

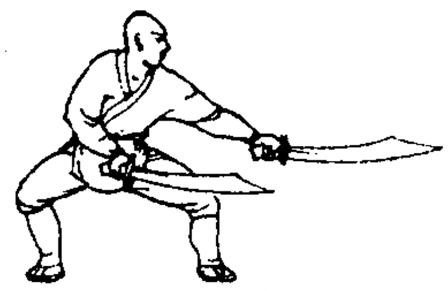


图9

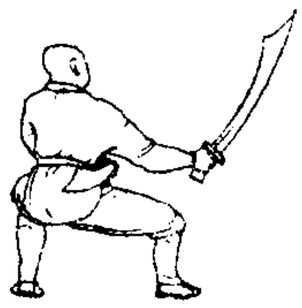


图10

(6)絞刀扎刀(圖11)

孤刀與衆莫倉惶,雙刀齊飛用絞刀;左刀絞刀撥衆槍,右刀一扎他必亡。

(7)鷂子翻身刀(圖12、13)

孤不敵衆逃陣走,鷂子翻身用護刀;雙刀下劈是虛勢,翻身逃陣亮金刀。

图11　图12　图13

(8)馬上劈刀(圖14)

孤衆不敵我逃刀,他緊追來我進刀;右刀弱勢把他騙,一身銳貫砍左刀。

(9)雙刀剁泥(圖15)

吃我一刀他逃走,跳步緊追不輕饒;左一刀來右一刀,雙刀剁泥敵亡了。

(10)分心刺(圖16)

東方取勝西迎敵,左刀架膝是虛勢;右刀藏于腰側後,乘機出刀分心刺。

(11)雙刀格槍(圖17圖)

張飛長矛迎頭來,雙刀齊出擋銳槍;左腿後提欲彈槍,雙刀格槍不受傷。

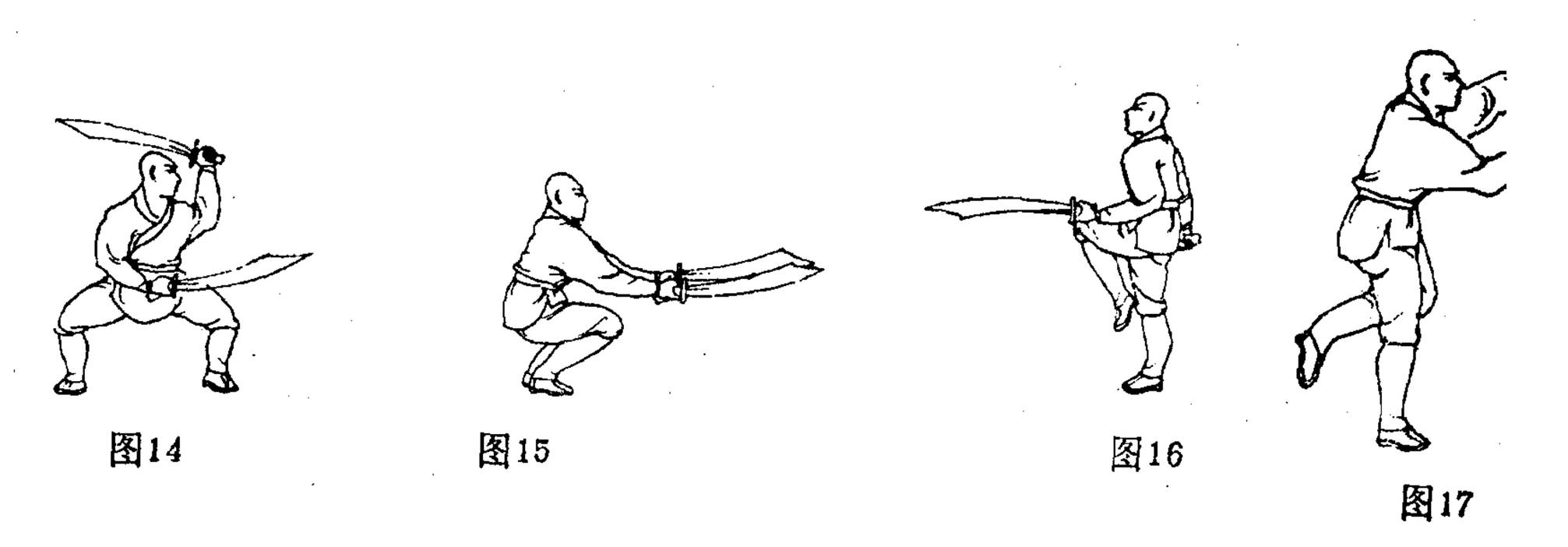


图14　图15　图16　图17

(12)坐山待虎(圖18)

南院雙刀十一招,招招相連雲霧刀;苦心寂練三十年,坐山待虎無妖撓。

十　少林春秋大刀

據《少林刀譜》記載:大刀是少林刀術之一,因把長,故列爲長兵器範疇,追槊之源流;約在唐代,是園静和尚根據關公傳于後世的大刀戰技、結合他自己的實戰技法而創編,故定名春秋大刀是也,共有三十三招。其特點是節奏緊嚴、形態逼真、攻猛驟疾,獨具一格,其技法以砍、斬、劈、撩、削、掠等,轉身變幻時多以舞花和雲頂填隙,使之協調、嚴密。俗語説:大刀看定手,是指完成一個招勢後,應保持架勢,稍停一至三秒鐘,此時的全身重力雖在腿足,但其功力均在兩手或單手,其鋭威,表現于兩眼,顯得瞪、暴,森嚴、威壯大、大方。

歌訣

少林關公春秋刀,連劈三刀顯英豪。刀起雲繞攬江海,刀落千軍萬馬消。

勒馬似翻手背刀,左右善護施陰刀。直衝猛劈雷霆勢,横掃左右一片倒。

急進又回反手刀,優勢妙施刀撩袍。低勢青龍出海潮,單刀赴會獨一招。

動作順序　預備勢、理須擺掌、提袍踏鐙、弓步前撩刀、墊步背刀、馬步揣刀、雲頂横掃刀、馬步站刀、雲頂横掃刀、墊步背刀、弓步前撩刀、轉身弓步切刀、雲頂削刀、弓步背刀、弓步撩刀、提膝亮刀、上三步撩刀、雲頂横掃刀、轉身背刀、金鷄獨立、馬步砍刀、勒馬背刀、纏絲過頂刀、老虎出洞、連環劈刀、二郎擔山、轉身挑刀、弓步站刀、翻身雲頂掃刀、勒馬背刀、馬步上撩刀、刀挑紅袍、舞花背刀、虚步斬刀、收勢。

預備勢　足立八字,身胸挺直,左手握刀,刀刃向左,刀尖向上,右臂屈肘,拳抱腰間,拳心向上,目視前方(圖1)。

(1)**理須擺掌**　兩脚不動,右手向上理胡須,然後由内向外展臂擺手,掌心向右,同時向右擺頭,目視右手(圖2)。

(2)**提袍踏蹬**　收右手向左握住刀把上端,體左轉90度,左腿提膝,足面綳直,腿尖向下,目視刀背(圖3)。

(3)**弓步前撩刀**　左脚落于右脚前半步,右脚前上一步,成右弓步,同時左手向下滑把,雙手握刀由上向後再向前撩刀,刀刃向前,刀尖向下,目視前方(圖4)。

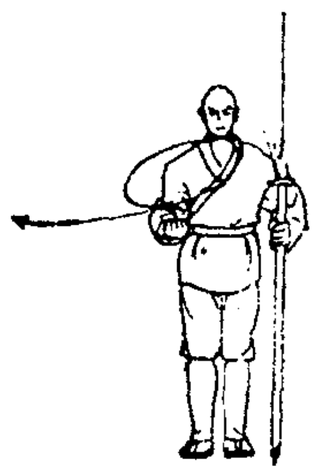


图1

图2

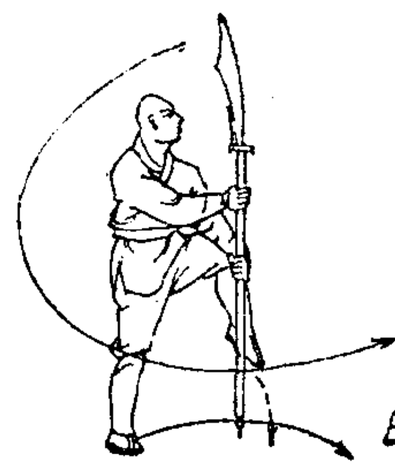


图3

图4

(4)**墊步背刀**　左脚向前墊跳，再速抬左脚落于右脚前成左弓步。雙手持刀由下向前向後再向前掄刀，當刀尖掄至上方時，左手松把，變掌向前推出，掌心向前，同時右手握刀把上端向下再向後反撩，形成背刀勢，目視左掌(圖5)。

(5)**馬步揣刀**　兩足碾地，體右轉90度，兩腿蹲成馬步，同時抬左手握刀(位于右手後方約15厘米)，然後翻刀刃向左，目視刀尖(圖6)。

图5

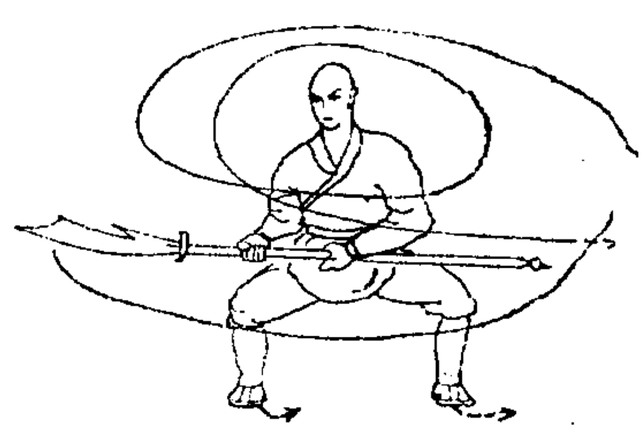


图6

(6)**雲頂橫掃刀**　兩脚碾地，體左轉90度，兩手握刀由右向左橫掃，然後兩脚跳起，體左轉90度，兩手握刀由右向左橫掃，然後兩脚跳起，體左轉360度，落成左弓步，同時刀隨體轉繞頭頂雲旋一周，落成胸前平掃刀，刀刃向左，刀尖向前，目視刀尖(圖7)。

(7)**馬步站刀**　兩脚碾地，體左轉180度，抬右脚前上一步，向左轉體90度，兩脚同時起跳，體再左轉180度，兩腿落成爲右弓步，刀隨身轉，輪刀舞花，然後站刀，目視前方(圖8)。

(8)**雲頂橫掃刀**　兩脚碾地，體左轉90度，兩脚向前跳步，落成左弓步，刀隨身

勢繞頭雲旋一周，然後使刀由右向左橫掃，目視刀尖(圖9)。

(9)**墊步背刀**　兩脚碾地，體右轉180度，刀由左向右撩，然後雙脚原地墊步，落成左弓步，同時刀向右下方撩，再向右上方撩，松左手，右手挽刀杆向後背刀，刀尖向下，刀刃向後，左手由下向前推出，掌心向前，目視前方(圖10)。

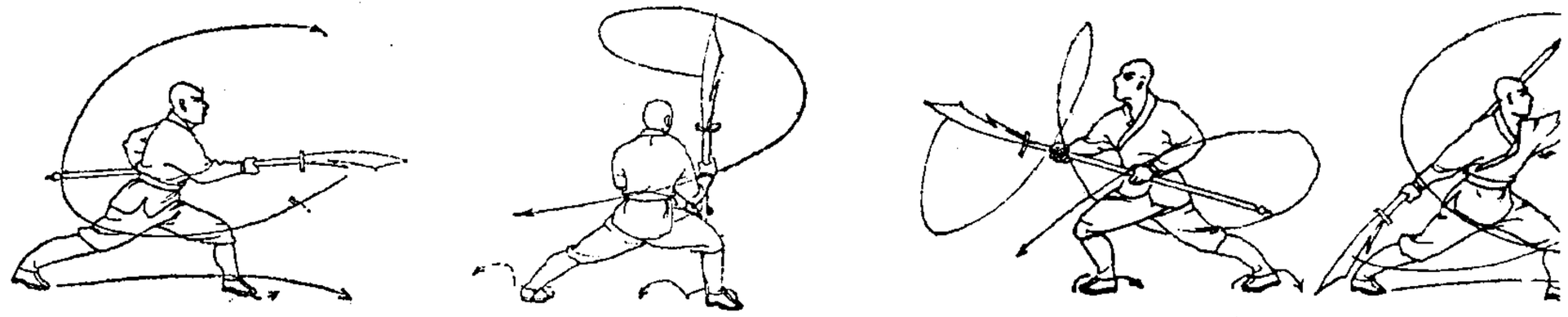


图7　图8　图9　图10

(10)**弓步前撩刀**　右脚前上一步，成右弓步，同時刀由下向上挑，左手按把握刀由上向後、向下再向前撩刀，刀刃向前，刀尖向下，目視刀尖(圖11)。

(11)**轉身弓步切刀**　左脚前上一步，兩脚碾地，體右轉90度，兩腿半蹲成馬步。馬由上向下橫切，兩臂在胸前成下交叉形，刀刃向下，刀尖向左，目視刀尖(圖12)。

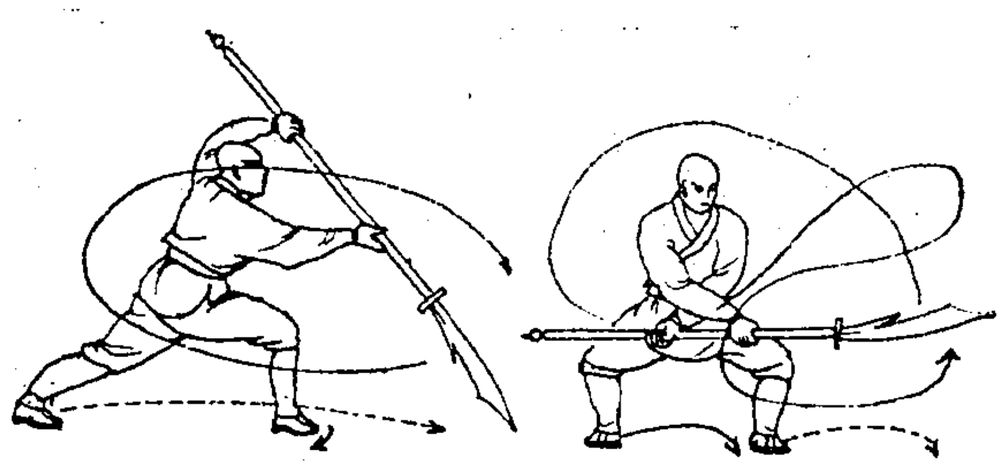


图11　图12

(12)**雲頂削刀**　兩脚起跳，體左轉90度，左脚落于右脚前成左弓步，刀由前向上，向左向後、向右撩，然後再向前平削，刀刃向左，刀尖向前，目視刀尖(圖13)。

(13)**弓步背刀**　兩手握刀由前向下、向左後方撩，體右轉90度，左脚墊跳，兩

脚仍落成左弓步，左手松把，右手持刀由上向後撩，然後背刀于身後，刀刃向後，刀尖向下，左手成掌，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖14)。

(14)**弓步撩刀**　右脚前上一步，成右弓步，兩手握刀，由後向前挑，再由上向下再向前撩，刀尖向下，刀刃向前，目視刀尖(圖15)。

(15)**提膝亮刀**　兩脚碾地，體右轉180度，右腿提膝，脚面繃直，脚尖向下，同時刀由左向上、向前斜架頭上方，刀尖落右脚前方，刀刃向前，目視刀尖(圖16)。

图13

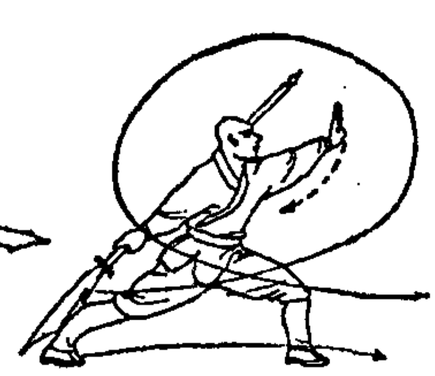


图14

图15

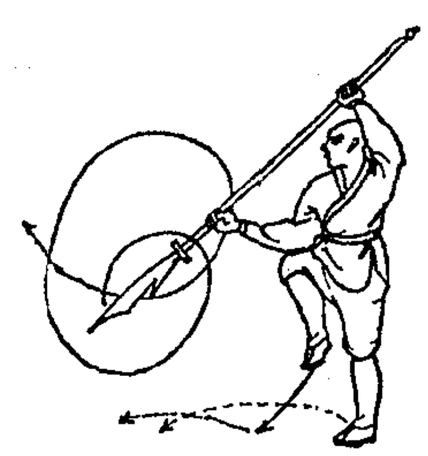


图16

(16)**三步撩刀**　右脚落于左脚前一步，抬左脚前上一步，再抬右脚向前上一步，成右弓步，同時兩手架刀向前猛撩，刀尖向下，刀刃向前，目視刀尖(圖17)。

(17)**雲頂横掃刀**　左脚跟落地，兩脚爲軸向左轉體180度，刀由後向前斜劈，雙脚起跳，隨即向左轉體360度，落脚成左弓步，同時兩手握刀隨繞頭轉一圈，由右向左横劈掃，刀刃向左，刀尖向前，目視刀尖(圖18)。

(18)**轉身背刀**　兩脚碾地，體右轉180度，上左脚成左弓步，刀由後向上再向前劈，然後左手松把，由下向上架于頭前上方，右手持刀由前向後下方撩背于身後，刀尖向下，刀刃向後，目視前方(圖19)。

(19)**金鷄獨立**　右脚前上一步，左脚提膝，足尖向下，脚面繃直，同時刀由後向前再向上，使刀把竪直，然後收回左手接把，雙手持刀向上提，刀刃向左，刀尖向上，目視左側方(圖20)。

(20)**馬步砍刀**　左脚不落地，右脚向右翻身跳步，體左轉180度，兩腿落成馬步，同時兩手握刀由上向下横砍，刀刃向下，目視刀尖(圖21)。

(21)**勒馬背刀**　兩脚碾地，體右轉90度，右脚前上一步，兩腿下蹲成馬步，隨身勢兩手握刀先逆挽花，再順挽花，左手脱把，右手持刀下撩後背刀，刀尖幾下，

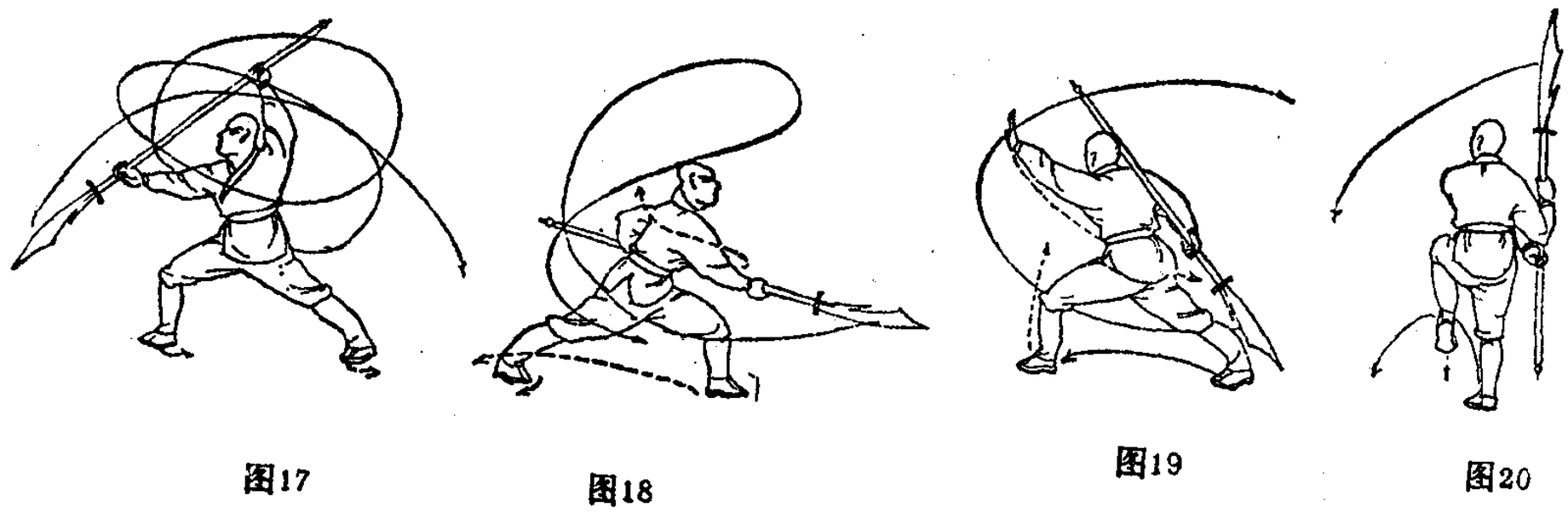


图17　图18　图19　图20

刀刃向後，左手由胸前屈肘前出，然後屈指屈肘收護于胸前，掌心向前，目視前方(圖22)。

(22)**纏絲過頂刀**　左脚前上半步成虛步，右手持刀由後向前、向上再向左繞頭雲旋一周，然後換把，使刀杆横架于右肩上，刀尖向前，刀刃向上，左掌向前推出，掌心向前，掌指向上，目視左手(圖23)。

(23)**老虎出洞**　左脚踏實，右脚前上一步，成右弓步，同時右手托刀向前猛刺，刀刃向上，刀尖向前，左手由下向上架于頭頂左上方，目視刀尖(圖24)。

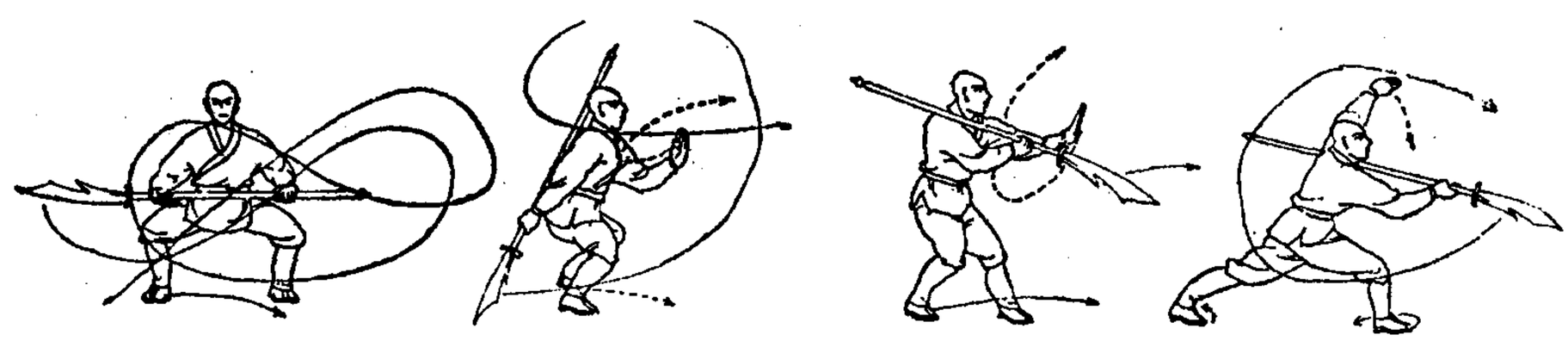


图21　图22　图23　图24

(24)**連環劈刀**　兩脚不動，向左轉體90度，左手接把，刀由前向下、向後、向上、向前劈，刀刃向下。兩脚碾地，兩腿蹲成馬步，刀由右向左挽花，然後向右側横劈，刀尖向右，刀刃向下，目視刀尖(圖25)。

(25)**二郎擔山**　兩脚碾地，體左轉90度，兩脚向前箭跳，左脚在前落成右虛步，刀在身左側掄倒舞花，當刀尖落至身後下方時，再向上掄舞花，然後右手托刀杆架于右肩上，刀刃向上，刀尖向前，左手向後甩成勾手，目視刀尖(圖26)。

(26)**轉身挑刀**　左脚踏實，兩脚碾地，體右轉180度，成右弓步，同時左手接把，兩手握刀，由後向前猛挑，刀刃向上，刀尖向前，然後刀由前向上，向後、向下、向前上方挑，目視刀尖(圖27)。

(27)**弓步站刀**　兩脚不動，掄順花，左脚前上一步，兩脚碾地，體右轉90度，成右弓步，兩手隨身勢持刀竪立身右側，刀尖向上，刀刃向左，目視左方(圖28)。

(28)**翻身雲頂刀**　兩脚碾地，體左轉90度，成左弓步，兩手持刀由右向左前方横劈，刀刃向左，刀尖向前，目視刀尖(圖29)。

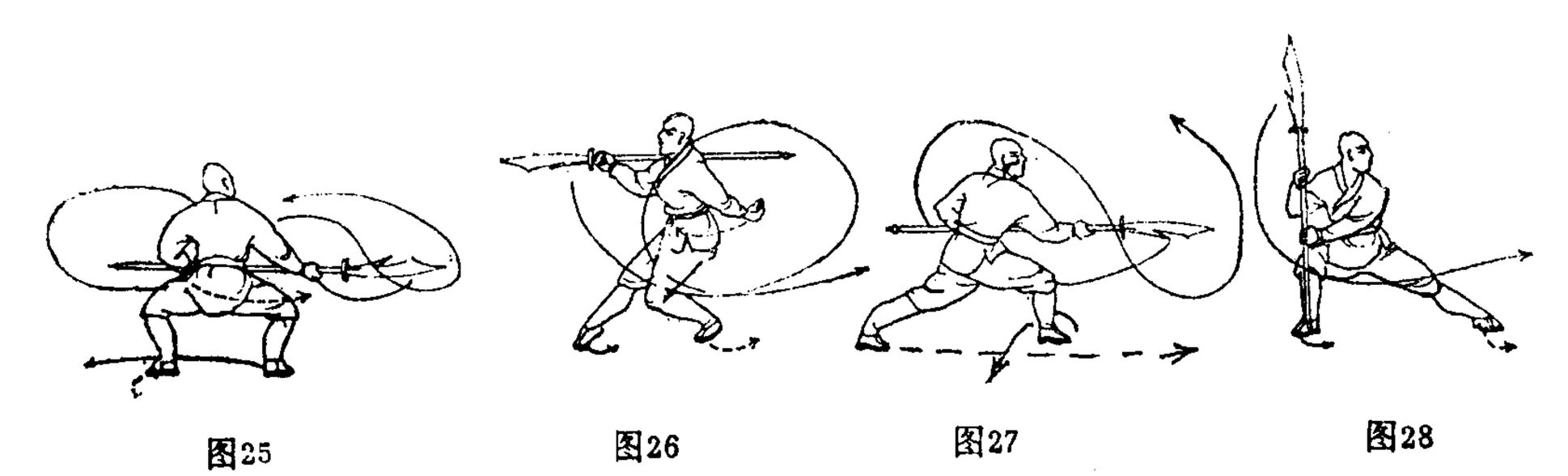


图25　图26　图27　图28

(29)**勒馬背刀**　兩脚碾地，體右轉180度，收右脚移于左脚内側一步，兩腿半蹲成縱馬步，刀隨身轉掄順半舞花，左手脱把，右手握刀背于身後，刀刃向後，刀尖向下，同時左手向前屈肘推出，掌心向右，目視前方(圖30)。

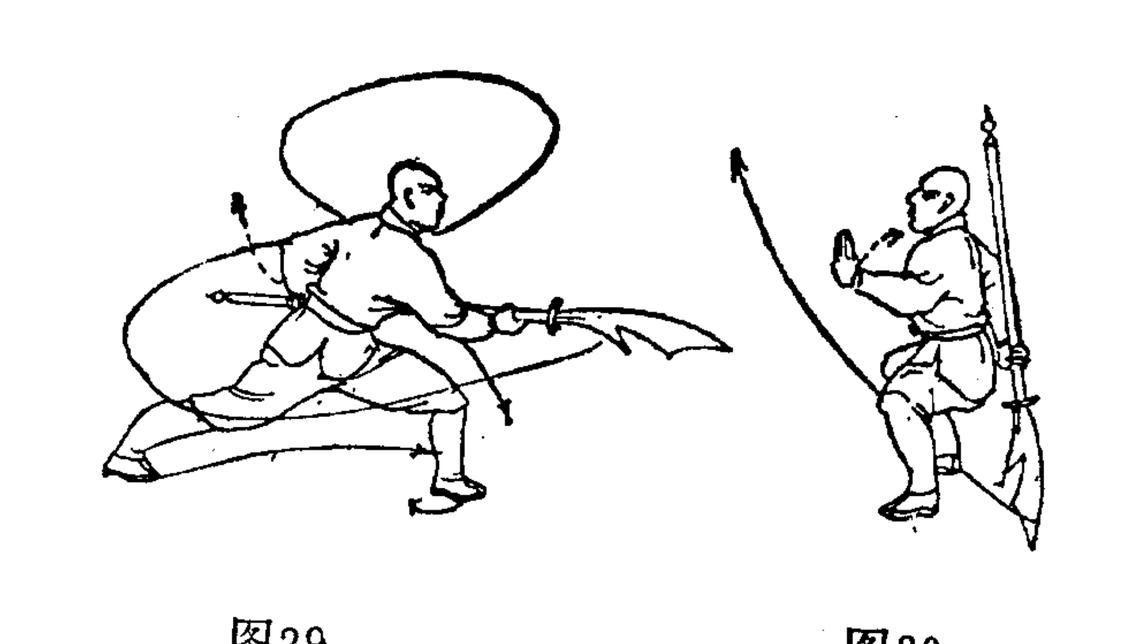


图29　图30

(30)**馬上撩刀**　馬步不動，刀從身後由右向前上方撩，刀尖向上，目視刀尖(圖31)。

(31)**刀挑紅袍**　右脚前上半步，兩脚碾地，體左轉90度，右手持刀向右上方

挑，刀尖向上，左手脱把，然後左腿提膝，左手下按左膝上，目視尖(圖32)。

图31

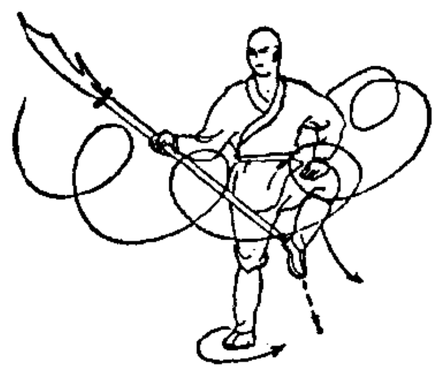


图32

图33

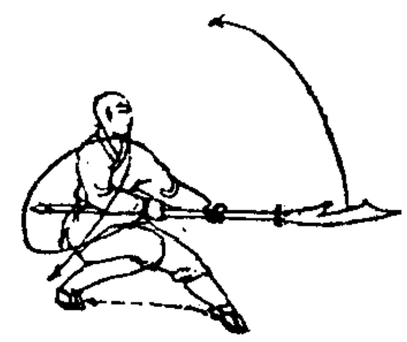


图34

(32)**舞花背刀**　左脚落地，體右轉270度，左脚在前，刀隨身勢由左向右挽五個花，然後兩腿半蹲成馬步，在掄到最後一個花時，右手反腕，在左手脱把時，使刀尖向上，挽刀背于身後，刀刃向左，刀尖向上，左臂屈肘，左掌成立掌亮于胸前，掌心向右，目視前方(圖33)。

(33)**虚步斬刀**　體稍向左轉，收左脚成左虚步，右手握刀，使刀尖由上向左、向下再向右轉，經身前左手接把，右手向下滑把，兩手握刀向左平斬，刀刃向前，目視左側前方(圖34)。

收勢　左脚後退左半步同右脚成并步，刀尖由左向上，右手脱把，左手内收竪刀，刀尖向上，刀刃向前，右手由下向外，向上理胡須，然後兩臂下垂，掌心向下，目視前方。

十一　二路春秋大刀

據《少林刀譜》記載：二路春秋大刀源出少林，時在唐朝，出之同一路春秋大刀一師之手，均爲園静和尚所創，園静的再傳弟子仁睿在一路春秋大刀的基礎上作了不同程度的删增，經過十年磨練，選定三十一招，取名二路春秋大刀。其技法略猛于一路，增了背刀之招勢，以藏真機，視其對方簿弱環節、偷施奇技、砍劈敵人。另以穿刀、欲砍、欲劈而視蔽、乘機巧用躍步斬刀，或施回馬轉身刀，制對方措手不及也。

歌訣

少林關帝大刀威，春秋雲揚傳寺内。出手站刀義在先，雙手托刀施鏢飛。

背刀一勢責强盜，若不知情撩紅袍。單刀赴會世無雙，弓步進刀賊難防。
背後切瓜偷一刀，蔡陽亡命首離身。腋下藏花觀虛實，上步撩刀妙取腰。
燕子別翅縱開展，霸王亮旗揚當朝。白雲罩頂不透風，舞花背刀虛一招。
連環旋刀快如雲，轉身挑刀把窩剿。舞花潑刀掃千軍，旋風截刀九天燒。
墊步大劈俱分尸，連環挑刀碎紅袍。奮舉義旗招兵馬，保衛社稷立功勞。
三十一勢春秋刀，實乃關帝刀法妙。

動作順序

預備勢、轉身站刀，雙手托鏢、背刀推掌、刀撩紅袍、單刀赴會、弓步進刀、背後切瓜、腋下藏花、背刀推掌、上步撩刀、燕子別翅、霸王亮旗、白雲罩頂，燕子別翅、舞花背刀、刀撩紅袍、霸王亮旗、連環旋風刀、轉身挑刀、上步背刀、舞花撥刀、霸王亮旗、上步劈刀、旋風截刀、跳步背刀、霸王亮旗、墊步大劈、連環挑刀、轉身背刀、舞花砍刀、奮舉義旗、收勢。

預備勢　足立八字，抬頭挺胸，右手握住大刀杆上段，刀刃向前，刀尖向上，左臂下垂，掌心向內，附于左大腿外側，目視前方(圖1)。

(1)轉身站刀　左脚向左橫開一步，右脚踢刀把由右向左，同時體左轉90度，左手接把使大刀竪立于身前，刀尖向上，刀刃向前，目視前方(圖2)。

(2)雙手托鏢　右脚向前墊跳一步，左脚落于右脚前，成左弓步，兩手移把，由後向前鏢出，刀刃向前，目視刀尖(圖3)。

(3)背刀推掌　兩脚向前墊步，左弓步不變，刀由下向後撩，左手脱把，右手挽刀，背刀于右臂後，刀尖向下，刀刃向後，然後左掌成側立向前屈肘掌推出，目視左掌(圖4)。

(4)刀撩紅袍　右手持刀由後向前撩，左手接把，兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成右弓步，轉身後移把由下前方猛撩，刀尖向前，刀刃向上，目視刀刃(圖5)。

图1

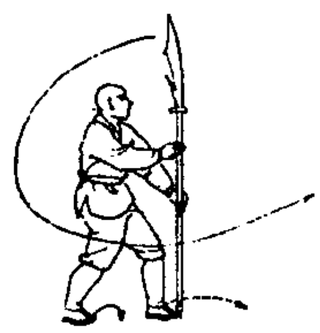


图2

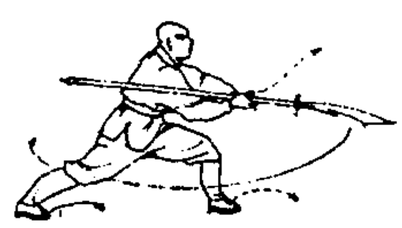


图3

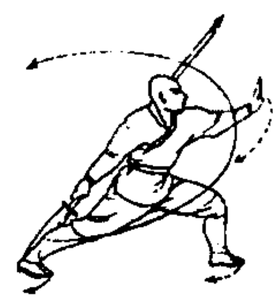


图4

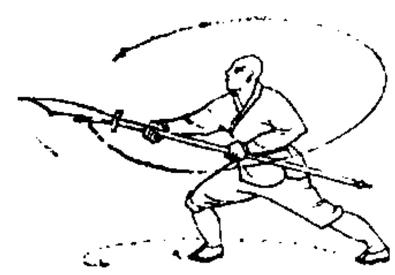


图5

(5)**單刀赴會**　左脚前上一步，兩脚碾地，體右轉90度，雙手持刀隨身舞花(圖6);

抬右脚移于左脚後外側，體右轉90度，兩手倒把，刀繞身前向下、向上、向右再向後下方砍(圖7)。　左脚向前半步，成左虛步，兩手倒把，刃由後向前向上站刀，刀尖向上，刀刃向前，兩腿微蹲，目視前方(圖8)。

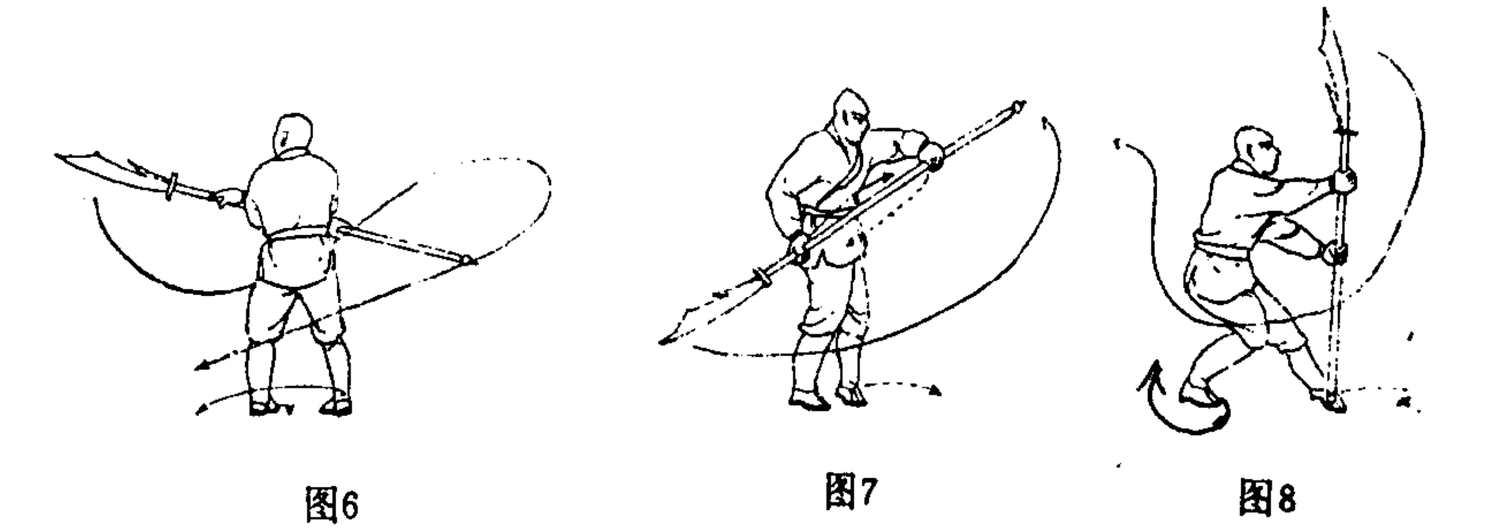


图6　图7　图8

(6)**弓步進刀**　左脚向右前方上一步，兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成右弓步，刀由上向下，隨身向右，往前猛進，刀尖向前，刀刃向左，目視刀尖(圖9)。

(7)**背後切瓜**　兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成左弓步，兩手倒把，使刀由前後向後撩，然後隨身轉再上舉向身後倒刺，目視刀把(圖10)。

(8)**腋下藏花**　左腿後退一步，兩脚碾地，體左轉180度，左脚向前成丁字步，刀隨身舞花，使刀杆壓于右腋下，刀尖向前，刀刃向右，兩腿半蹲，目視刀尖(圖11)。

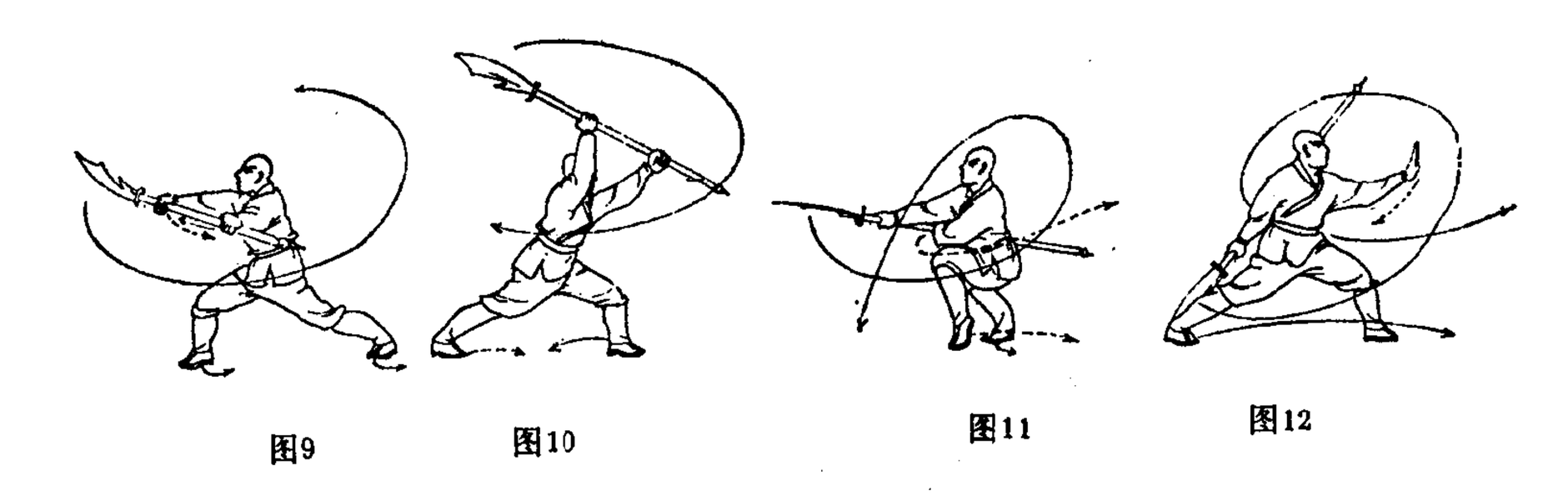


图9　图10　图11　图12

(9)**背刀推掌**　左脚後退一步，兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成左弓步，刀隨身由後向前再向下向後撩，背于右肩後，同時左掌成側立掌向前屈肘推出，掌指向上，掌心向前，目視左掌(圖12)。

(10)**上步撩刀**　右脚向前上一步，兩脚碾地，體稍向左轉，兩腿成右弓步，同時刀由後向前再向上掄轉，左手接把，由左向右撩，刀刃向前，刀尖向右，目視刀尖(圖13)。

(11)**燕子别翅**　左脚前上一步，兩脚碾地，體右轉180度，兩手倒把舞花，轉身後左手壓于右腋下，大刀由後向前下方撩，刀刃向前，刀尖向下，目視刀尖(圖14)。

(12)**霸王亮旗**　大刀由下向上往右繞雲旋一周，然後重心後移，收左脚爲虛步，兩手倒把，在胸前亮刀，刀尖向上，刀刃向前，兩腿微蹲，目視前方(圖15)。

(13)**白雲罩頂**　上右脚成并步，大刀由前向後往前繞頭雲旋一周，當大刀雲旋在頭頂時，兩脚向前跳起(圖16)。

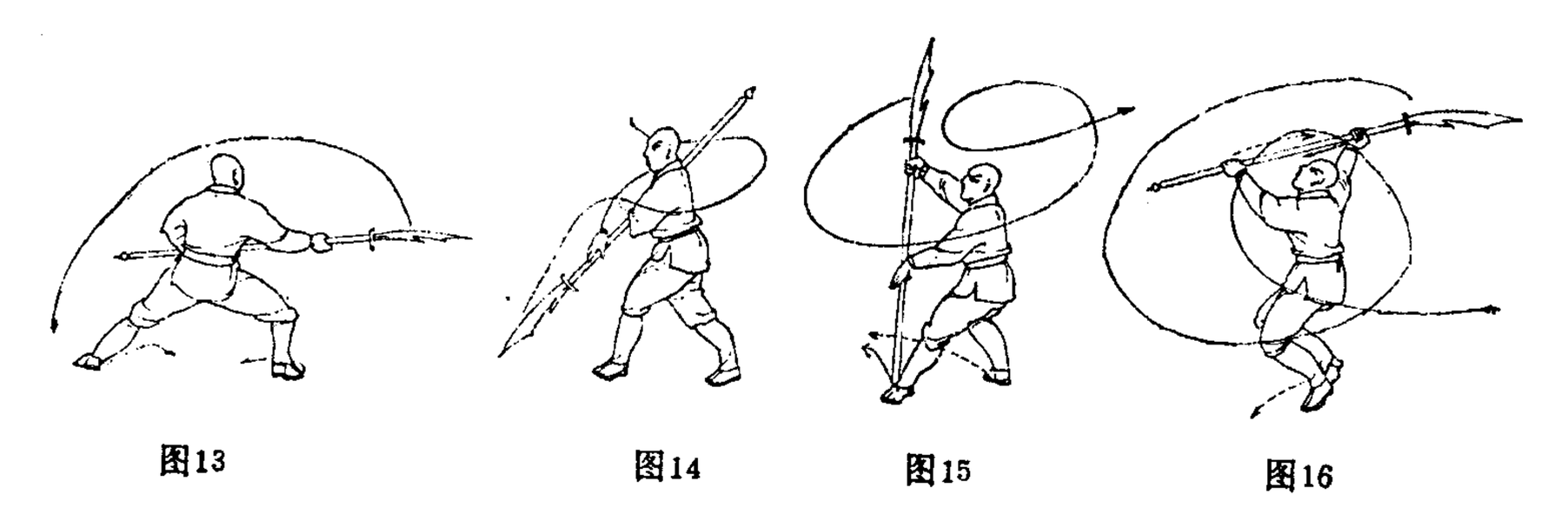


图13　图14　图15　图16

(14)**燕子别翅**　兩脚落地後，體右轉180度，變右脚爲虛步，同時兩手倒把隨身舞花，刀由左向右撩，刀尖向前，刀刃向右，兩腿微蹲，目視刀尖(圖17)。

(15)**舞花背刀**　左脚向後退一步，兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成左弓步，同時兩手倒把，刀由右隨身舞花，轉身後左手脱把，右手握刀背于右肩後，左手成側立掌向前屈肘推出，目視左掌(圖18)。

(16)**刀撩紅袍**　抬右脚向前上一步，兩腿成右弓步，刀由後向前舞花，左手接把，由下向前上方挑刀，刀尖向前，刀刃向上，目視刀尖(圖19)。

(17)**霸王亮旗**　兩脚碾地，體左轉180度，上左脚爲虛步，大刀由前再向上繞刀，然後隨身勢向胸前亮刀，刀尖向上，刀刃向前，兩腿微蹲，目視前下方(圖20)。

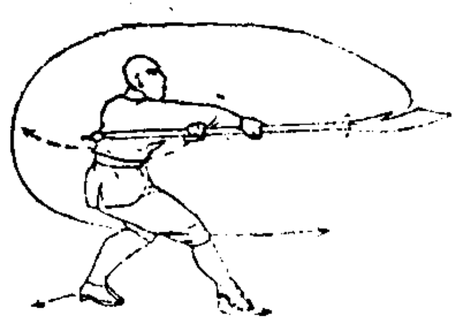


图17

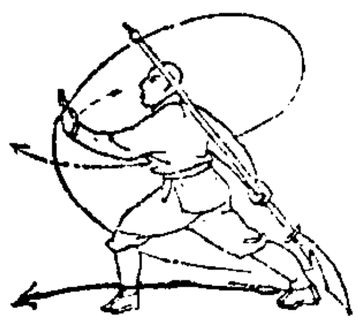


图18

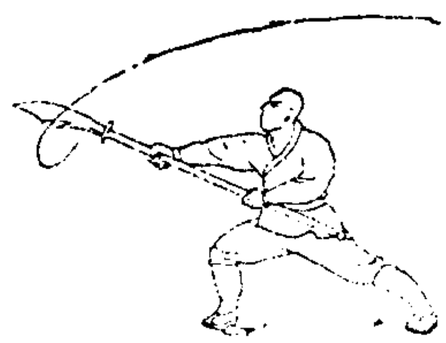


图19

图20

(18)連環旋風刀　右脚前上一步，兩腿成右弓步，兩手倒把，大刀由上向下向後撩旋，然後向左側猛劈，刀尖向前，刀刃向下(圖21)；

撤左脚，右脚也隨之後撤，體向左跳轉360度，落地後成右弓步，向左側前方劈刀，刀刃向下，目視刀尖(圖22)。

體向右轉，左脚向前上步，成左弓步，兩手托刀，向前斬刀(圖23)。

(19)轉身挑刀　撤左脚，右脚相隨後撤，體向左跳轉360度，兩手換把，隨身舞花，轉身兩腿落成左弓步，刀後由下向上挑，刀尖向前，刀刃向上，目視刀尖(圖24)。

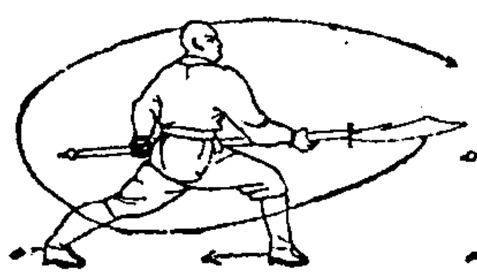


图21

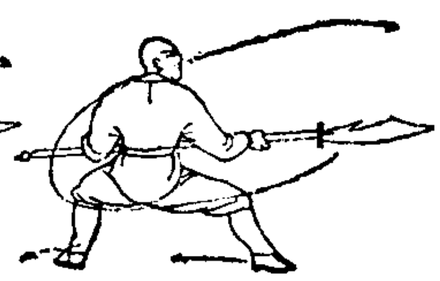


图22

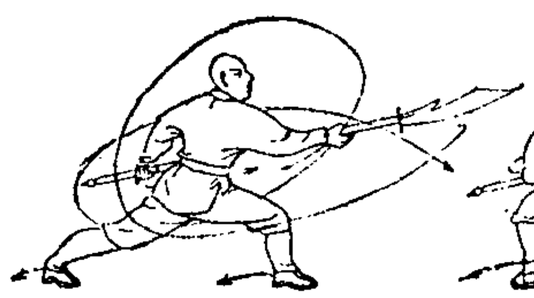


图23

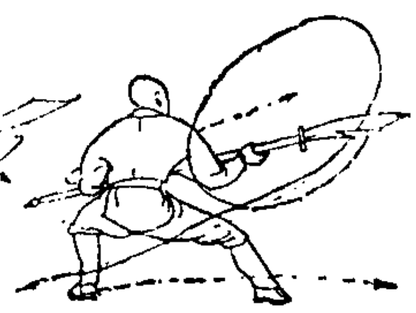


图24

(20)上步背刀　左脚前上一步，兩腿成左弓步，左手脱把，右手挽刀背于右臂後，刀尖向下，刀刃向後，左手向前成立掌推出，目視左掌(圖25)。

(21)舞花撥刀　兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成右弓步，轉身前，刀由後向前，兩手倒把，隨身舞花，轉身後刀由右向左横撥，刀尖向前，刀刃向左(圖26)。

(22)**霸王亮旗**　兩脚碾地，體左轉180度，轉左脚成丁字步，刀由左向右絞刀，然後隨身向前亮刀，刀尖向上，刀刃向前，兩腿微蹲，目視前方(圖27)。

(23)**上步劈刀**　起身，右脚向前上一步，兩腿成右弓步，同時下劈，刀尖向前，目視刀尖(圖28)。

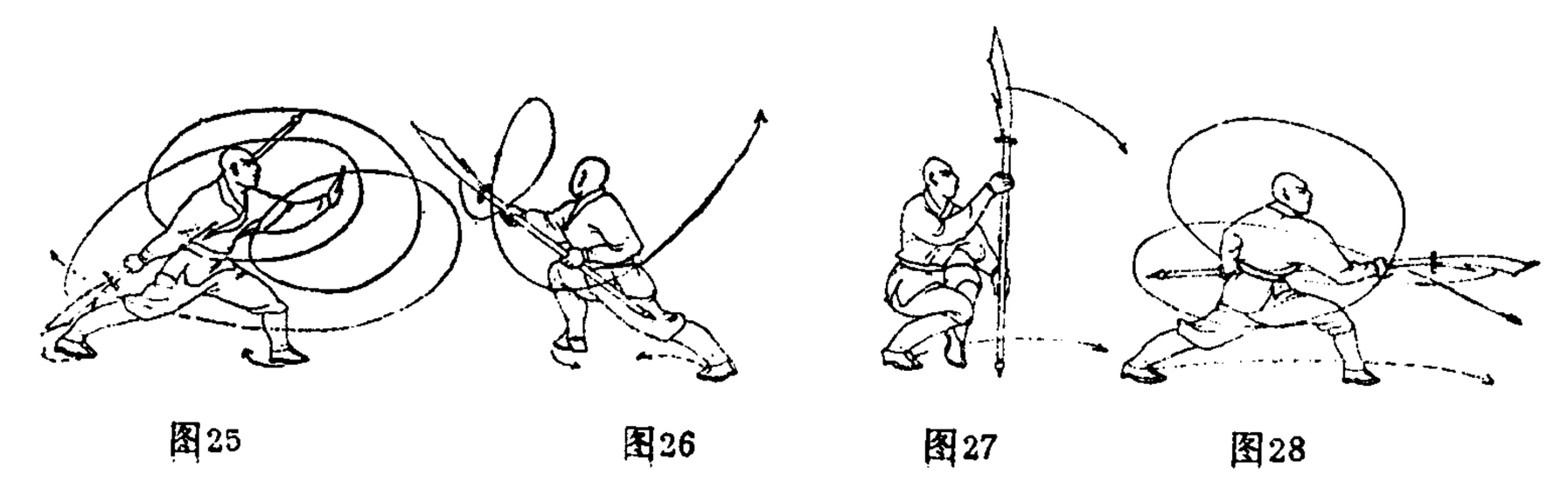


图25　图26　图27　图28

(24)**旋風截刀**　左脚前上一步，兩腿成左弓步，兩手倒把，刀由前向上繞頭向後再向前挽花別于右腋下，刀刃向上(圖29);

右脚前上一步，兩脚碾地，體稍左轉，兩腿成右弓步，兩手倒把，刀由前向上、向後再向前撩，刀刃向左，目視刀刃(圖30);

左脚前上一步，成丁字步，兩手倒把，由前向上向後再向前下截刀，刀尖向下，刀刃向前，兩腿微蹲，目視刀尖(圖31)。

(25)**跳步背刀**　起身，右脚前上一大步，左脚相隨上半步，兩腿成右弓步，刀由下向後、向上再向前穿撩，刀刃向上(圖32);

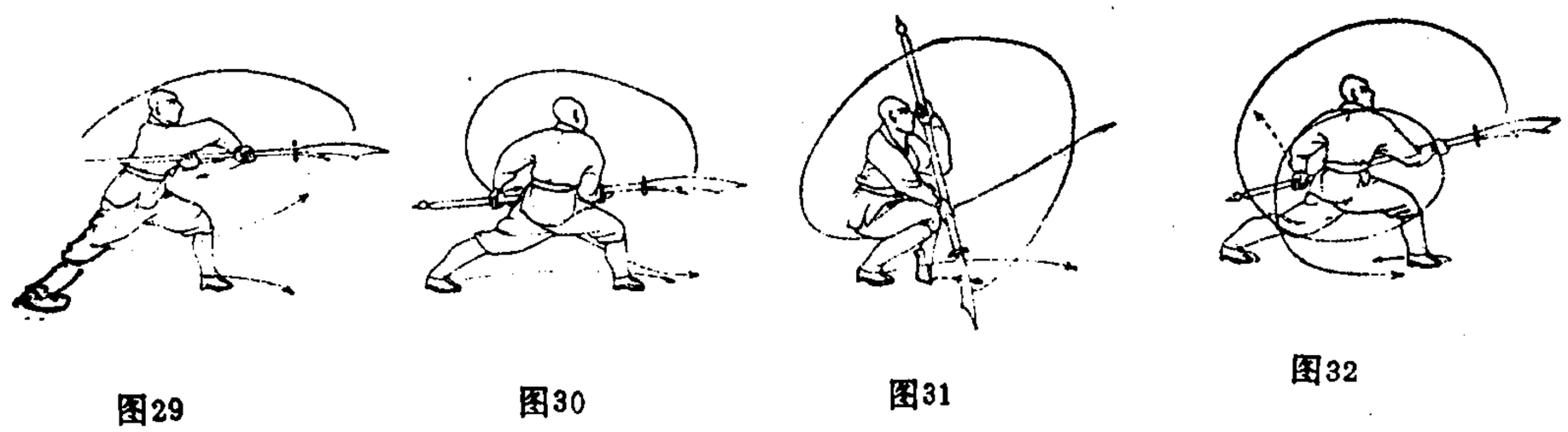


图29　图30　图31　图32

兩脚碾地，體左轉180度，左脚向前墊跳成左弓步，刀隨身舞花，然後左手脱把，右手挽刀背于右臂後，刀尖向下，刀刃向後，左手成側立掌向前屈肘推出，目視左掌(圖33)。

(26)霸王亮旗　左脚後退半步成虚步，同時，刀由後下方向前撩，左手接把隨身勢舞花，然後移把竪刀，刀尖向上，刀刃向前，兩腿微蹲，目視前方(圖34)。

(27)墊步大劈　兩脚向前墊跳一步，右脚落于左脚前，兩腿成右弓步，兩手移把，刀向前上方挑，刀尖向前，刀刃向上，目視刀刃(圖35)。

(28)連環挑刀　先左脚上一步，再右脚上一步，兩腿成右弓步，兩手移把，使刀由前向上向後繞頭返前挑，刀尖向前，刀刃向上，目視刀刃(圖36)。

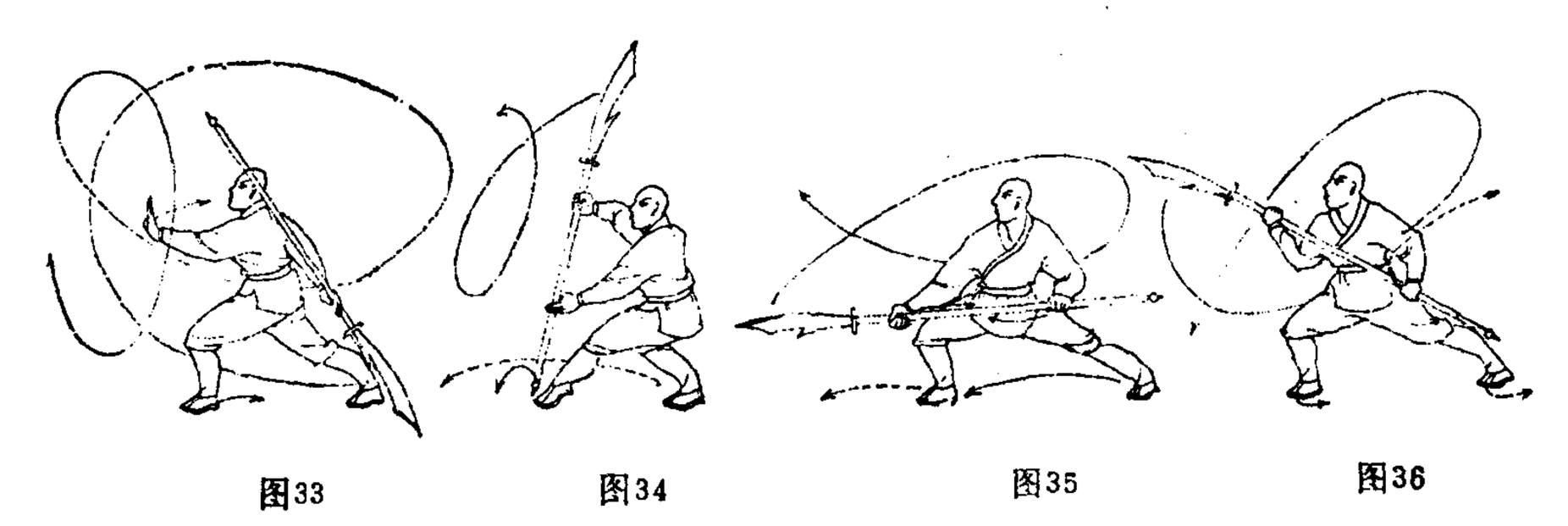


图33　图34　图35　图36

(29)轉身背刀　兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成左弓步，刀由前向下隨身勢舞花，轉身後左手脱把，右手挽刀背于右臂後，刀尖向下，刀刃向後，左手成側立掌向前屈肘推出，目視左掌(圖37)。

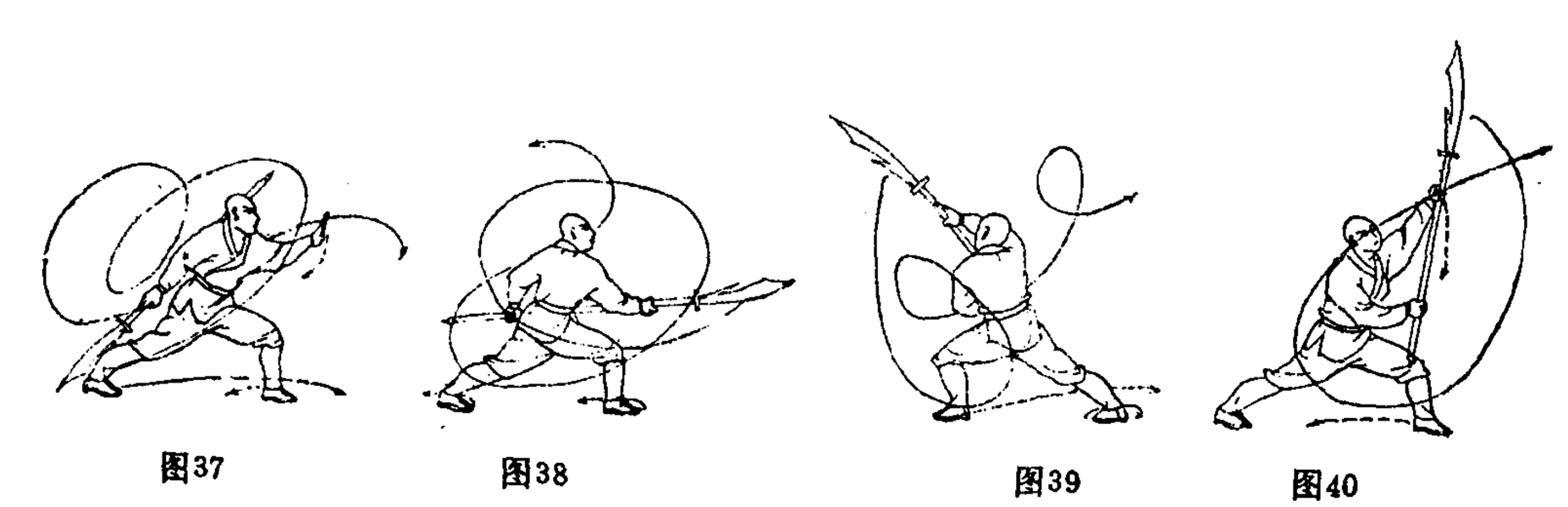


图37　图38　图39　图40

(30)**舞花砍刀**　左脚撤半步，體向左跳轉360度，右脚前上一步，兩腿成右弓步，兩手倒把舞花，轉身後滑把向右側前下方猛劈，目視刀刃(圖38)。

(31)**奮舉義旗**　以兩脚爲軸，體左轉180度，兩脚成左弓步，雙手持刀隨身勢舞花，落步後向左上方抖刀，刀尖向上，刀刃向右，目視刀刃(圖39);

收刀掄半舞花，然後向右跳步轉體180度，兩腿落成左弓步，刀由前隨身舞花，移的馬舉刀于身前左側，刀尖向上，刀刃向左，目視刀刃(圖40)。

收勢　大刀向右掄半舞花，左手松把，右手握刀杆竪立身右側，刀尖向上，左手下垂，掌心向内，足立八字，身胸挺直，目視前方。

第二九卷

少林九節鞭

九節鞭屬軟兵器範疇，約于宋代傳入少林寺，據《少林兵器總譜》記載:福居和尚爲提高衆僧的武藝，利于看守寺院、健身和報孝國家，便邀集全國十八家武林高手，匯集少林寺交流武藝，然後將各家武藝之精華整理成附合衆僧演練的拳戈，向衆僧傳授。九節鞭亦在此列。不僅列了九節鞭武藝之練法、功能和基本技法，而且還編出了十八套優秀套路，本書僅選了護身鞭、四門八步鞭、雙鞭、刀裏加鞭、趕山鞭、共五個套路，供鞭術愛好者參考。

一　少林護身鞭

據《少林兵器總譜》記載:護身鞭是宋代福居和尚創編，原有12勢，後經門徒靈丘增編爲14勢，定名少林護身鞭，載入兵器總譜，世代相傳、流傳至今。現代的貞緒、延樂、永輝、素法等都善練此術，本套路就是根據永祥和尚授譜、素法大師表演動作所編寫的。

歌訣

少林九節鏈子鞭，軟硬能用圍腰間。若到用時手一抖，左右護身起雲烟。
上步盤肘側身走，返身回頭肩單鞭。左右盤肘兩邊護，翻身左右背單鞭，
回身走鞭左右護，烏龍進洞襠後竄。翻身仙人指路勢，直奔對方取喉咽。
回身護體左葉發，張飛騙馬攔腰鞭。左右發鞭回身走，湘子挎籃踢球鞭。
左右發鞭掃雲烟，蘇秦背劍下仙山。左右發鞭護身體，緊追連環三劈鞭。
左右走鞭護軀體，左右叉花雲裏翻。回身發鞭左右掃，金絲纏脖左右連。
左右走鞭兩邊護，老婆拐綫精心纏。馬步接鞭收招住，手接單鞭勢法全。
列公若問鞭何名，少林九節趟子鞭。帶在身邊隨時用，游走八方保身安。

動作順序　預備勢，挎虎勢，發鞭，走鞭，盤肘背鞭，騎馬勢接鞭，烏龍進洞，左背鞭，張飛大騙馬，湘子挎籃，蘇秦背劍，三劈鞭，滾身鞭，金絲纏葫蘆，老婆拐綫，收勢。

預備勢　兩足成小八字步，立正站立;右手握鞭，在右胯側，左手下垂在左胯側;身胸挺直，全神貫注，目視左方(圖1)。

(1)**挎虎勢**　右脚屈膝，左脚向前上半步成虛步，右手鞭舉于頭上前方，左手向身後成勾手;目視左方(圖2)。

(2)發鞭　右脚向右踢鞭，體左轉90度，右手向左將鞭甩起(圖3)。

(3)走鞭　左手扶右手向前，左右甩鞭，邊甩邊走九環，最後一環是右脚在前，即拖步(圖4)。

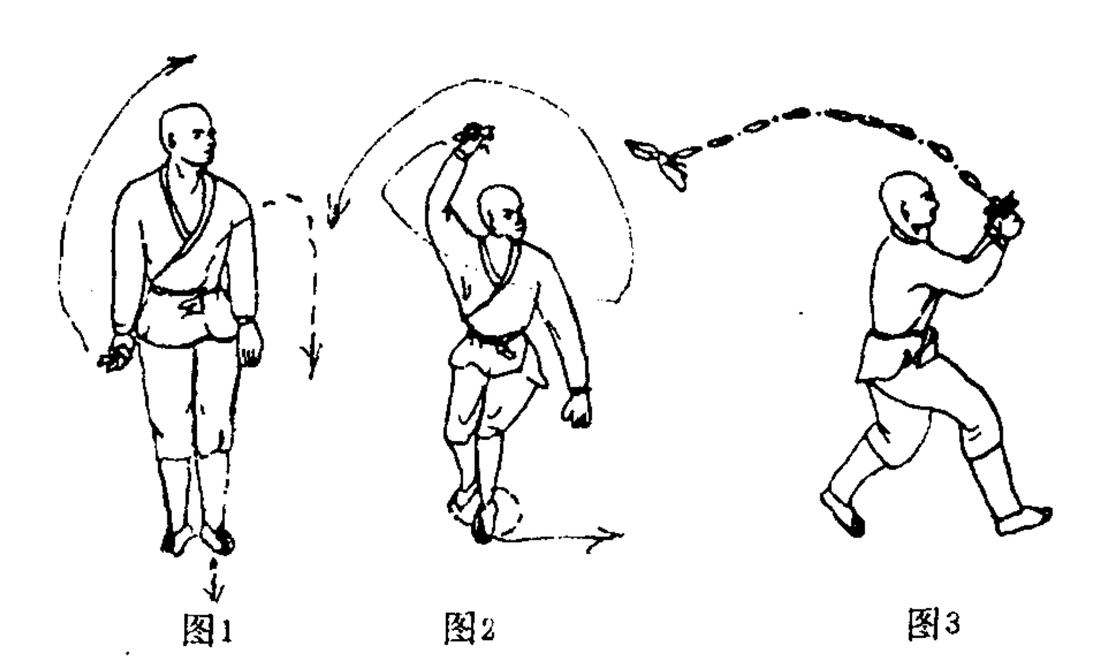


图1　　图2　　图3

(4)盤肘背鞭　單右鞭向下向後走右腋下，再向左甩肩，體左轉180度，使鞭體繞肩前向左甩肩；倒游鞭兩次，上背鞭體向左轉180度走鞭九次(圖5①、5②、5③)。

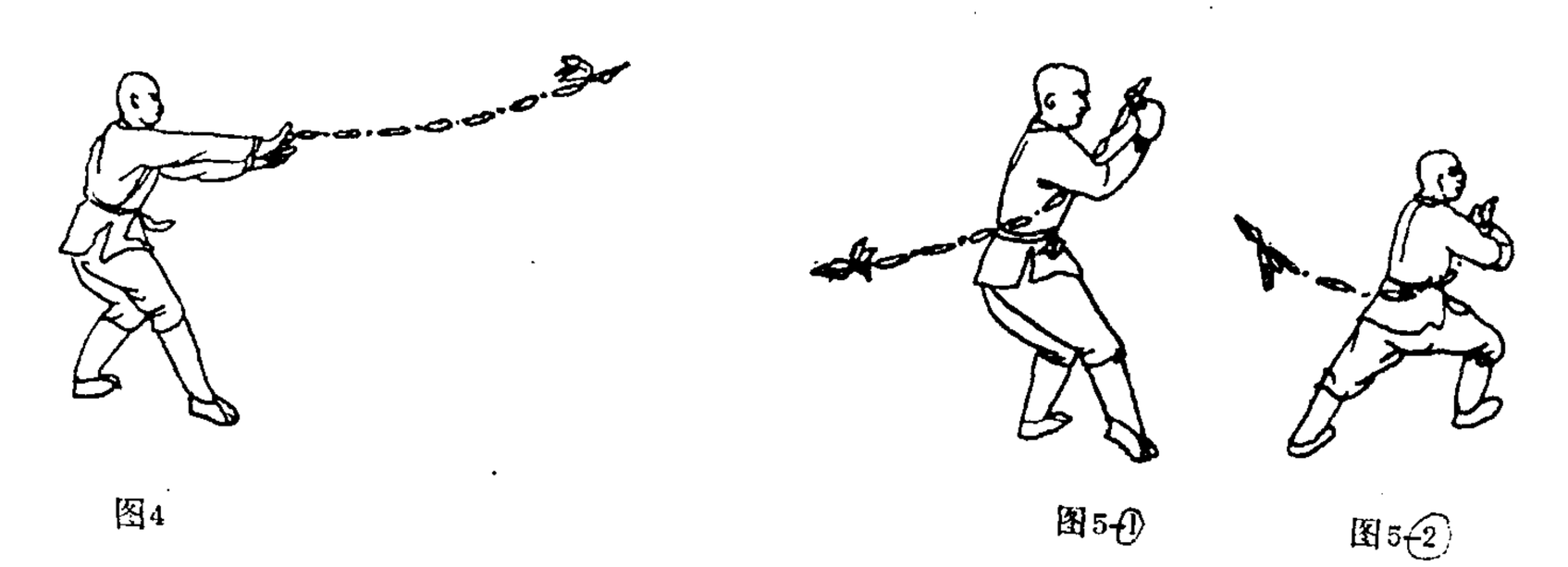


图4　　图5-①　　图5-②

(5)騎馬勢按鞭　抬右脚上前一步，再抬左脚上步，體左轉90度，成馬步；順勢游鞭，右手持鞭左投鞭，左手向前拘平使鞭梢下落左手腕上，鞭頭下纏時，左手乘機抓住(圖6)；

左手向右發鞭，體右轉90度，轉身後先抬右脚(圖7)，

再抬左脚時走鞭(圖8)，

邊走邊抬足九次，右脚在前(圖9)；

图5-③

图6

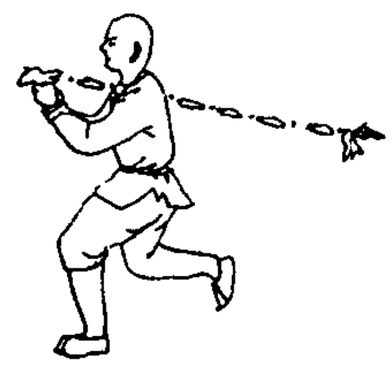


图7

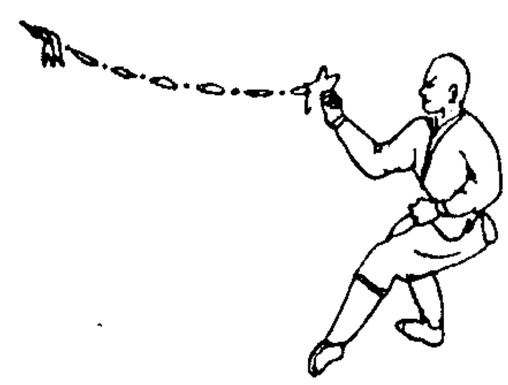


图8

順游盤肘，體左轉180度，甩左肩，轉身後右脚在前(圖10);
右手倒游鞭兩次，再向後背鞭(圖11);
向左體轉180度，鞭向後游，左脚在前，目視前方(圖12)。

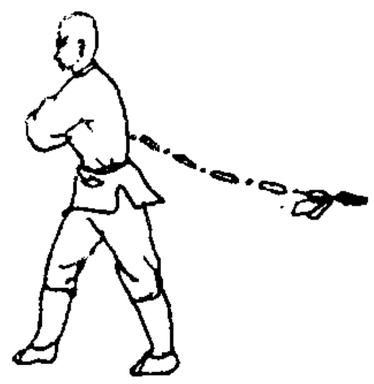


图9

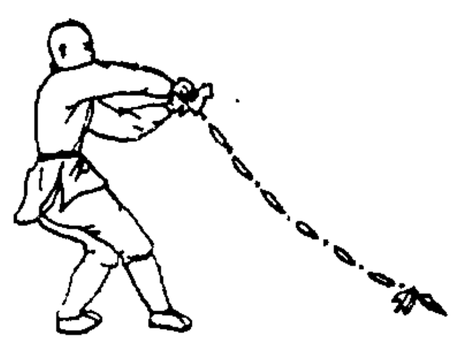


图10

图11

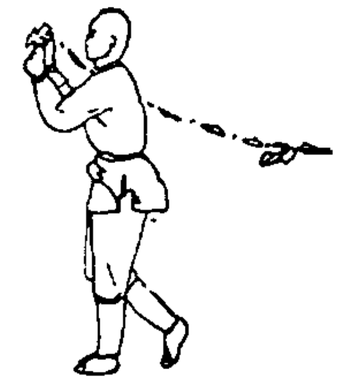


图12

(6)**烏龍進洞**　向左脚外游鞭，右脚上半步，向右脚外側游鞭，然後右脚後退成馬步，抬右脚，鞭從兩腿中間游過(圖13);

上右脚一步倒游鞭兩次背鞭，體左轉360度甩左肩;轉身後左脚在前，仙人指路向左游鞭一次(同圖8);

右脚上一步向右游鞭一次，再向左游鞭一次，體右轉90度游鞭兩次，上步屈膝成馬步，向前接鞭(圖14)。

(7)**左背鞭體**　右轉90度，游鞭一次;同時上左脚向前一步，再游鞭一次，左背鞭，左體轉180度，轉身後右脚在前(圖15);

走鞭，邊走連游鞭九次，左脚在右脚前;接鞭，右脚向前一步，再上左脚一步，

體右轉成馬步，右鞭向左投鞭，左手接鞭(同圖14)。

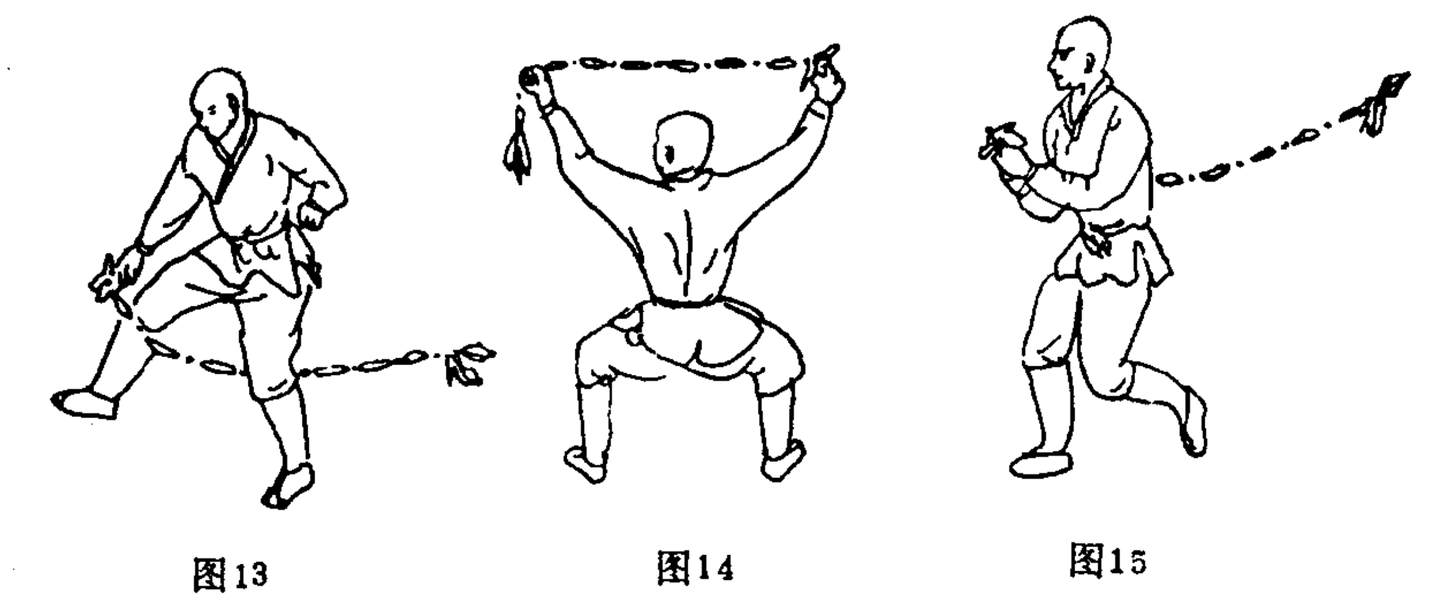


图13　　图14　　图15

(8)**張飛大偏馬**　馬右手向左發鞭，體右轉90度(同圖3)，走鞭先抬右脚游鞭九次，最後右脚在前(同圖5①、5②);右盤肘轉體180度，右脚在前(同圖9);

背鞭，上右步背右望，體左轉180度;抬左脚向前，鞭從兩腿間鑽過(圖16);

上動不停，左右發鞭兩下;抬右腿，鞭向外游纏右脚上，然後體左轉，足向左踢，順游鞭兩次(圖17);

抬左脚，鞭向外纏左脚，體向右轉，足向右踢(脱鞭)(圖18);

左脚脱鞭後落地向左撥鞭兩次，左脚向外側前上一步，游鞭一次，背鞭，向右體轉180度，轉身後右脚在前走游九次(最近右脚在前);左脚前上一步，體右轉90度成馬步，右手投鞭，左手接鞭(同圖6)。

图16　　图17　　图18　　图19　　图20

(9)**湘子挎籃**　向右發鞭九次，右脚在前，盤肘體右轉180度;轉體後左脚在前倒游兩次，上右脚，右背背鞭左轉180度;左脚在前左右游鞭各一次;第三次向上纏

挎右肘，抬左脚向右踢鞭梢(助肩向後甩脱鞭)，倒游鞭兩次。

(10)**蘇秦背劍**　轉身後左脚在前，左右發鞭各兩次，第三次由後向左肩斜甩，然後左手送鞭向後，倒游兩次；上右脚右背鞭向左轉180度，走鞭九次，最後一次左脚在前(圖同19)。

(11)**三劈鞭**　發鞭走鞭、右盤肘，左上背鞭傳身後；上右僕步向左劈鞭，再兩翻身兩劈鞭(圖20)；游鞭四次，盤肘轉身背鞭，轉身後走鞭九次，馬步接鞭(同圖6)。

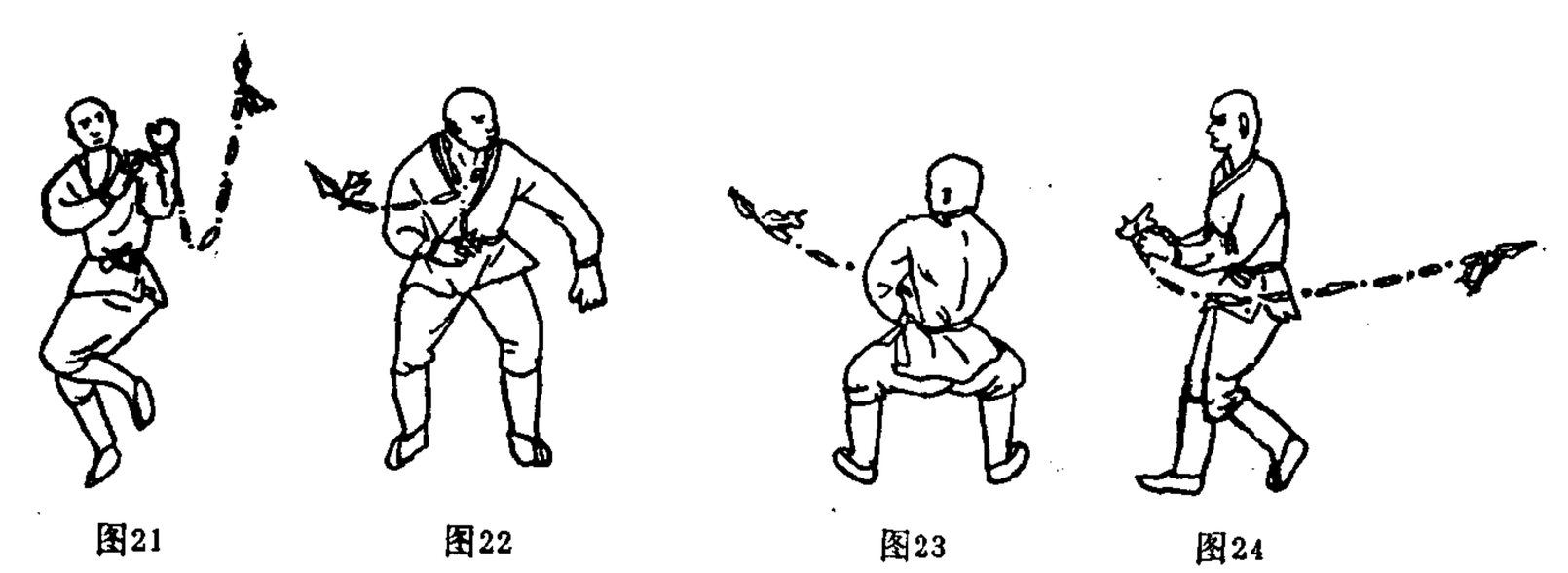


图21　图22　图23　图24

(12)**滚身鞭**　向右發鞭，走鞭，右盤肘，左背鞭，轉身後左脚在前，右脚上一步，左右游兩鞭，右手向前劈鞭，兩腿半蹲，先側卧右肩着地向左滚身(兩腿上翹)，鞭左甩一圈後坐起；然後屈膝附地，右腿在上，雙脚掌着地；右手鞭由右向左繞頭旋一圈，然後上身後跌使背着地，頭勾起，兩腿向頭上靠攏，右鞭由右向左繞臀下掃一圈(東)；鞭繞頭再一個雲頂，再向臀下掃一圈北)；再雲頂，再掃臀下一圈(西)；再雲頂，再掃(南)；再雲頂，再掃(東)。最後一個是身向左成側卧勢，左腿屈腿向後，右腿稍彎屈，速起身成跪勢，再收右腿全身成蹲勢，然後站起盤肘右背鞭，走鞭九次，接鞭(圖21)。

(13)**金絲纏葫蘆**　發鞭、走鞭、盤肘、右背鞭，轉身後左脚在前，體左轉90度，游鞭三次；上身稍向前伏，使鞭向左纏頸半圈，然後向右甩臂擺頭脱鞭(圖22)；

游鞭兩次，上右步與左脚成直立齊步，鞭由左向右纏頸半圈，然後向成甩臂擺頭脱鞭(圖23)；

游鞭兩次，上左脚右背鞭，向右轉身脱鞭、走鞭、接鞭(同圖6)。

(14)**老婆拐綫**　發鞭、走鞭、盤肘(圖同21、22、23)；背鞭後，體左轉，脚向前上兩步游鞭兩次(圖24)；

然後右脚上步，游鞭兩次，使鞭由前向後纏肘2——3循(同圖9);上體與右肘前伏，讓其鞭滑落，右臂向後甩倒游鞭兩次;右腿後撤一步，左脚上一步左背鞭，右轉體180度，游鞭2——3次，右體轉90度，左膝跪倒(同圖9);右腿上步，右手繼續放鞭，向左胸側伸出，游鞭左肘壓于右手腕上;繼續放鞭三次，起身游鞭，上右脚體向左轉360度，背右鞭向前甩鞭，走鞭九次(同圖11)，馬步接鞭(同圖6)。

(15)**收勢**　同預備勢。

二　少林四門八步鞭

四門八步鞭是少林九節鞭術中風格獨奇的一套軟兵器，不僅甩打前後，而且劈打左右，横縱走向、鞭打四方、故稱四門八步鞭。據《少林兵器總譜》記載:宋代福居和尚創編時21勢，傳至明代，經智善禪師增編至29勢，世代相傳，流傳至今。現代的常卓、行朝、永祥、德根、素法等武僧都精通其技、特别是行朝和尚，鞭技超群、獨一無二，他舞起鞭、疾如風卷、快如閃電，不僅人難近身，而且水潑不入，使觀者眼花了亂，栩栩如生，稱贊不絶。

歌訣

護身奇戈九節鞭，四門八步福居傳。起勢握鞭堂前站，轉體虚步迎惡漢。
一拉挎虎觀敵勢，仙人指路奔向前。餓虎撲食掃地劈，反身僕步劈下盤。
右游鞭法抬步走，左游鞭法劈前面。倒要金錢回身轉，回手發鞭撩右邊。
倒要金錢左邊走，回身背鞭打左肩。右游鞭法護已軀，馬步接鞭撩上天。
仙人圍帶攔腰甩，回身掃敵用倒纏。枯樹盤根脚下走，單手抖鞭走下盤。
插花蓋頂頭上旋，二郎擔山往前趕。撥草尋蛇隨風轉，横掃千軍一溜烟。
打馬過河向前闖，飛身雲頂頭上旋。飛身躍步鞭蓋頂，單手起雲劈下山。
回身單手撥浮雲，兩邊送客一霎間。回身繞花打左右，羅漢擔柴挑上肩。
羅漢收鞭堂前站。應用實戰有效驗。

動作順序　起勢，迎客，挎虎，仙人指路，餓虎撲食，右游鞭，左游鞭，倒要金錢，回身左背鞭，右游鞭，馬步架鞭，仙人圍帶，仙人擔柴，枯樹盤根，插花蓋頂，霸王舉鼎，撥草尋蛇，横掃千軍，打馬過河，飛身雲頂，單手横雲，兩邊送客，回身送客，羅漢擔柴，收勢。

起勢　兩足八字站立，身胸挺直;兩臂自然下垂，右手握鞭放于右大腿外側，左掌心向内，掌指向下，目視前方(圖1)。

(1)**迎客**　左脚向左跨一步，兩脚碾地，體向左轉90度，使兩腿成拖步；右手屈肘向前衝出，手心向内；左掌變拳，屈肘向右圈捶，護于右手腕前，拳心向内，目視前方(圖2)。

(2)**挎虎**　左脚向後退一步，隨退右脚，再收左脚成拖步；同時，右手由前向後甩，然後屈肘擺于右側後方，左手屈肘變掌向前推出，掌指向上，掌心向前；兩腿微蹲，目視前方(圖3)。

(3)**仙人指路**　兩脚不動。右手向前方猛力發鞭，鞭穗直奔正前方，左掌由前向身後甩出，掌指向後，目視鞭頭(圖4)。

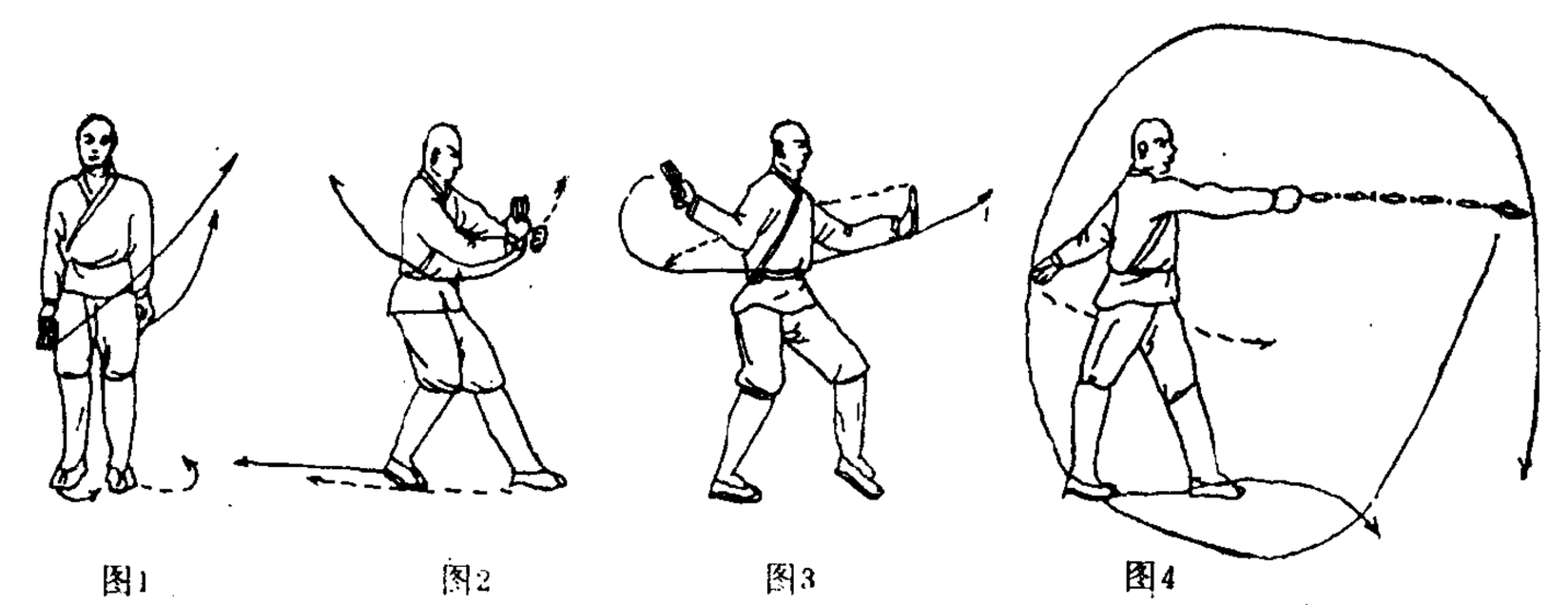


图1　图2　图3　图4

(4)**餓虎撲食(右)**　抬右脚向前上一步，落于左脚前，兩脚碾地，體向左轉90度，左腿屈膝成右僕步；同時，右手鞭由右向左掄花，然後再向右側下方劈打；左手屈肘護于左肋，掌心向上，目視鞭頭(圖5)。

(5)**餓虎撲食(左)**　起身，兩脚離地彈跳，體向右轉180度；轉身落地後，右腿屈

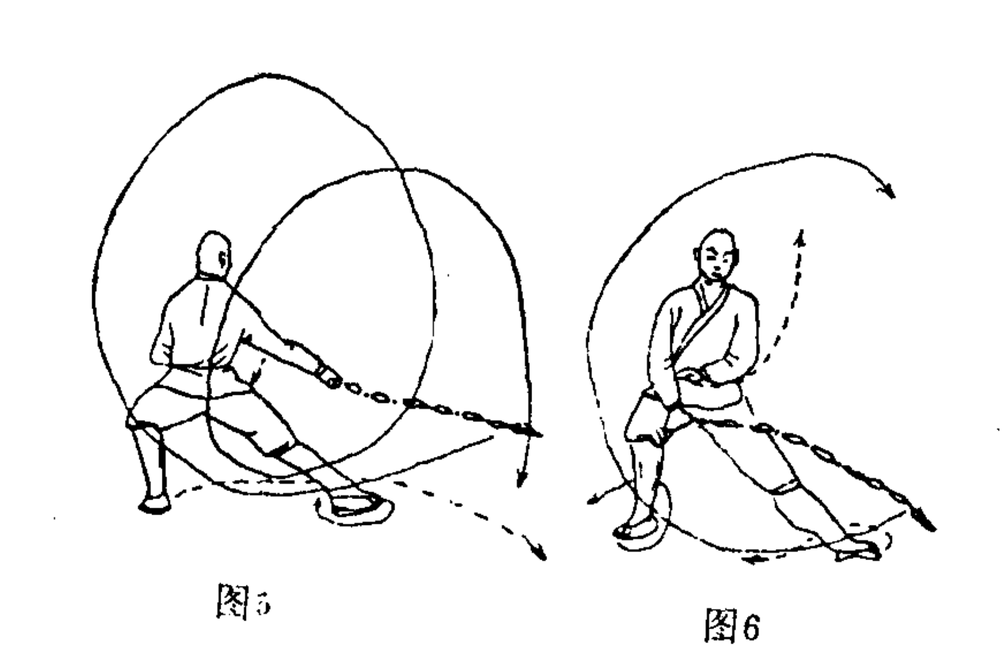


图5　图6

膝，左腿伸直，成左僕步；同時，右手鞭由左向右倒掄花兩圈，然後向左下方劈擊；左手屈肘，護于胸前，掌心向下，掌指向右，目視左側(圖6)。

(6)**右游鞭**　起身，兩脚碾地，體向左轉90度；收左脚落右脚前，右脚脚尖點地；同時，右手鞭由前向後繞右側下方向後，向上掄鞭花；左掌變拳護于右手內側，兩拳心相對，目視前方(圖7)。

(7)**左游鞭**　右脚向前落于左脚前半步，左脚脚尖點地；同時，兩手由前上方向下繞左側下方向後，向上掄鞭，鞭斜向前上方，目視前方(圖8)。

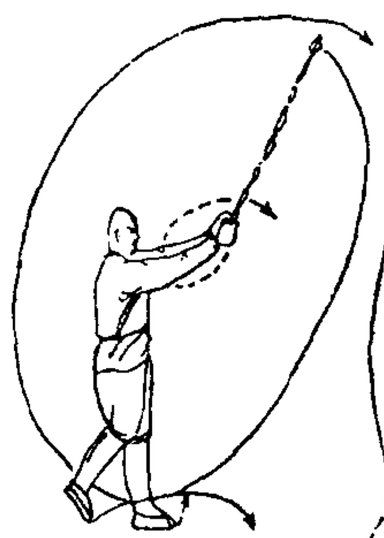


图7

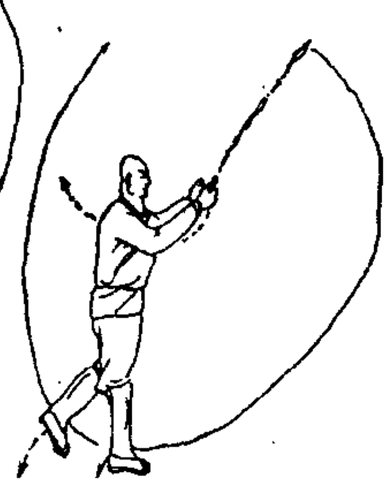


图8

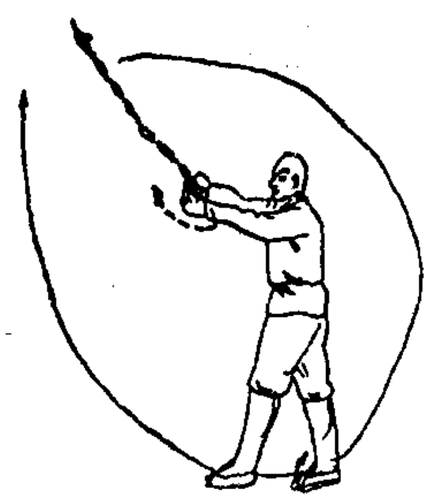


图9

(8)**倒耍金錢**(1)　左脚在後方落地，兩脚碾地，體向左轉180度；兩手握鞭由後上方下落，繞右側下方向前，向上輪游，鞭頭斜向上；左手緊貼右手下方，兩手心相對，目視前方(圖9)。

(9)**倒耍金錢**(2)　左脚站立，右脚在後提起離地；兩手握鞭由前上方向後、向下繞右側下方向前掄鞭，鞭頭斜向前上方；左手緊護右手腕，掌心相對，目視前上方(圖10)。

(10)**倒耍金錢**(3)　右脚在前方半步落地，左脚在後離地抬起；兩手握鞭由前向後、向下繞左側向前上方掄鞭，鞭頭斜向前上方；左手緊護右手腕，掌心向上，目視前方(圖11)。

(11)**回身左背鞭**　右脚向前，體左轉90度，兩手握鞭由前上方向後下方降落，然後游鞭向前(圖同4)。

(12)**右游鞭**　右脚前上一步，兩手掄鞭，出後隨身向前輪游，再由右下方向後向上向前掄鞭，下落于右下方；兩手握鞭，虎口向上，手心相對，目視前方(圖12)。

(13)**馬步架鞭**　左脚向前一步，兩脚碾地，體向右轉90度，兩腿屈膝成馬步；同時，右手鞭由前向右向左下掄出；左手接抓鞭的第二節或者第三節，雙手向上架

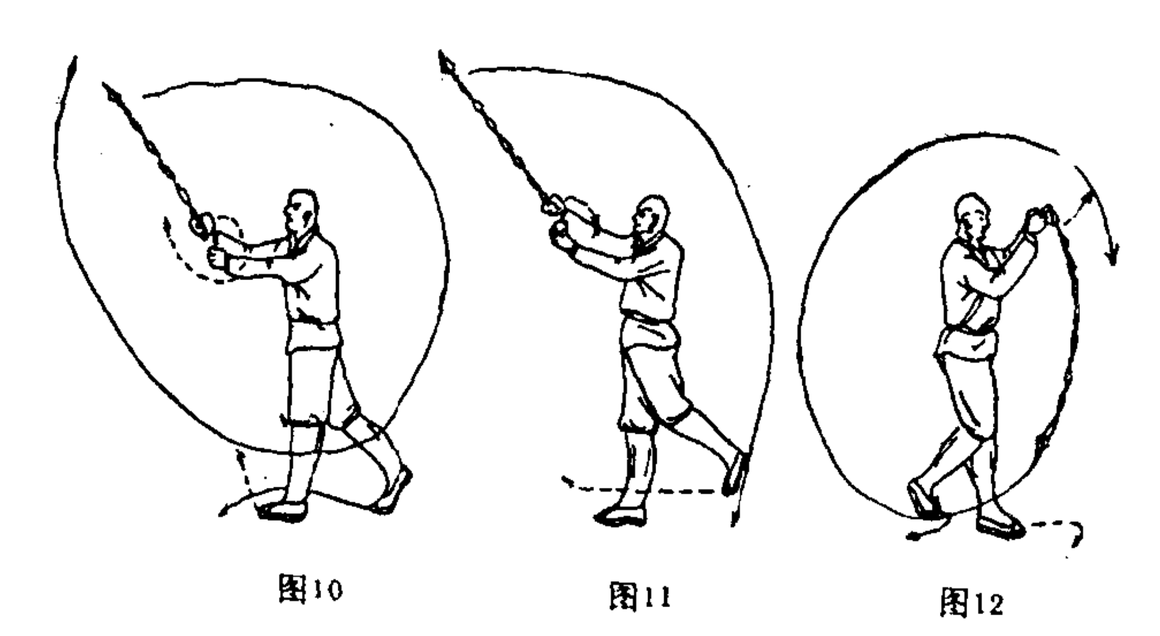


图10　图11　图12

鞭于頭前上方，目視前方(圖13)。

(14)**仙人圍帶**　以左脚爲軸，抬右脚向左轉180度，右脚落左脚右側一步，使兩脚成左弓步;同時，右手鞭由左向右再向左、向右、再向後横掃一圈，然後左手松鞭，再接抓游來鞭體，目視左側(圖14)。

(15)**仙人擔柴**　兩足跳起，向右轉體180度;兩脚落地後，使兩腿成大岔步;同時，右手握鞭由左向右横掃兩圈，鞭頭游于左側下方，鞭頭下垂，左掌向左側展臂亮掌，掌心向後，掌指斜向下，目視前方(圖15)。

(16)**枯樹盤根**(1)　兩脚碾地，體向右轉90度，使兩腿成右弓步;右手握鞭由左向右前上方盤旋掃擊，鞭頭向前;然後，兩脚向前跳步，使兩腿仍成右弓步;左手在身前撩掌，掌心向右，掌指斜向前，目視鞭頭(圖16)。

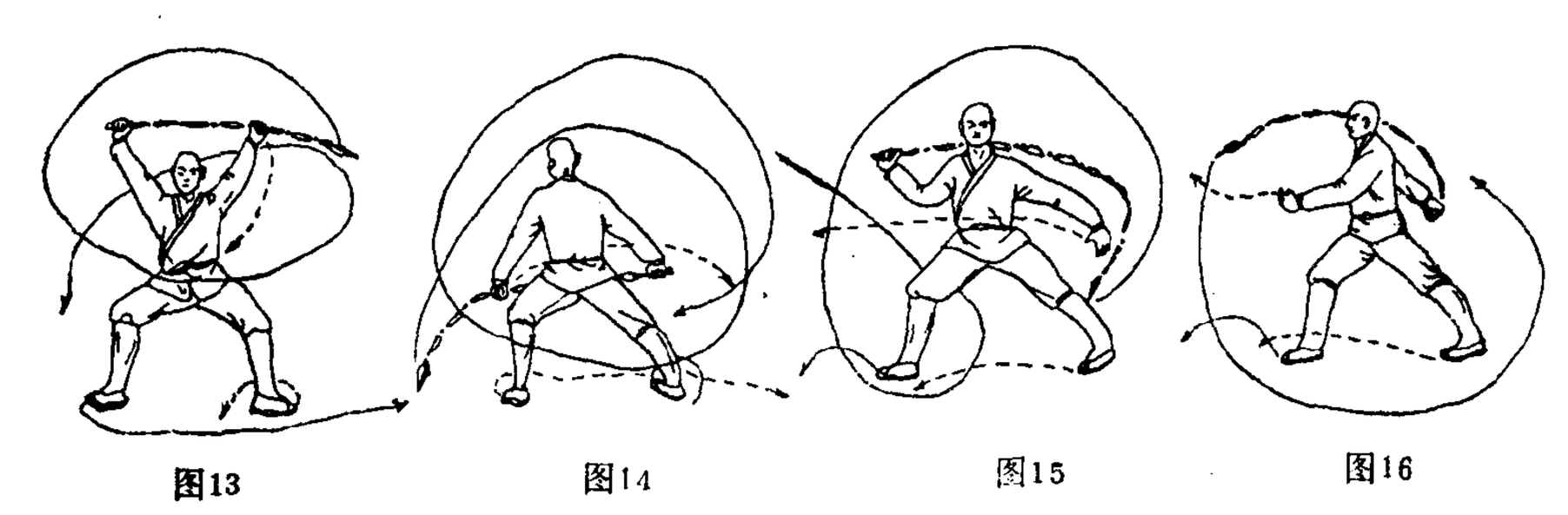


图13　图14　图15　图16

(17)**枯樹盤根**(2)　兩脚向前跳步，落地後成右弓步;同時，右手鞭由前向下經兩腿下方向後掃擊，使鞭游于身後側後方;左掌穿于身前方，掌心向右，掌指向

前，目視前方(圖17)。

(18)**插花蓋頂**　左脚向前上一步，體向左旋跳270度，使兩腿成開步；同時，右手鞭由右向上、向前繞頭頂向左轉一圈，再掃于左側上方；速出左掌向上方接鞭，舉臂橫架，目視前方(圖18)。

(19)**霸王舉鼎**　雙脚離地向右橫跳，使兩腿成右弓步；同時，兩手推鞭向上棚架，目視前方(圖19)。

(20)**撥草尋蛇**　左脚前上一步，兩脚碾地，體向右轉180度，兩脚相距一大步，成右弓步；同時，左手脱把，右手鞭由右向左旋轉一圈半，鞭頭掃于左側；速出左手迎抓鞭身，托于胸前下方，目視前方(圖20)。

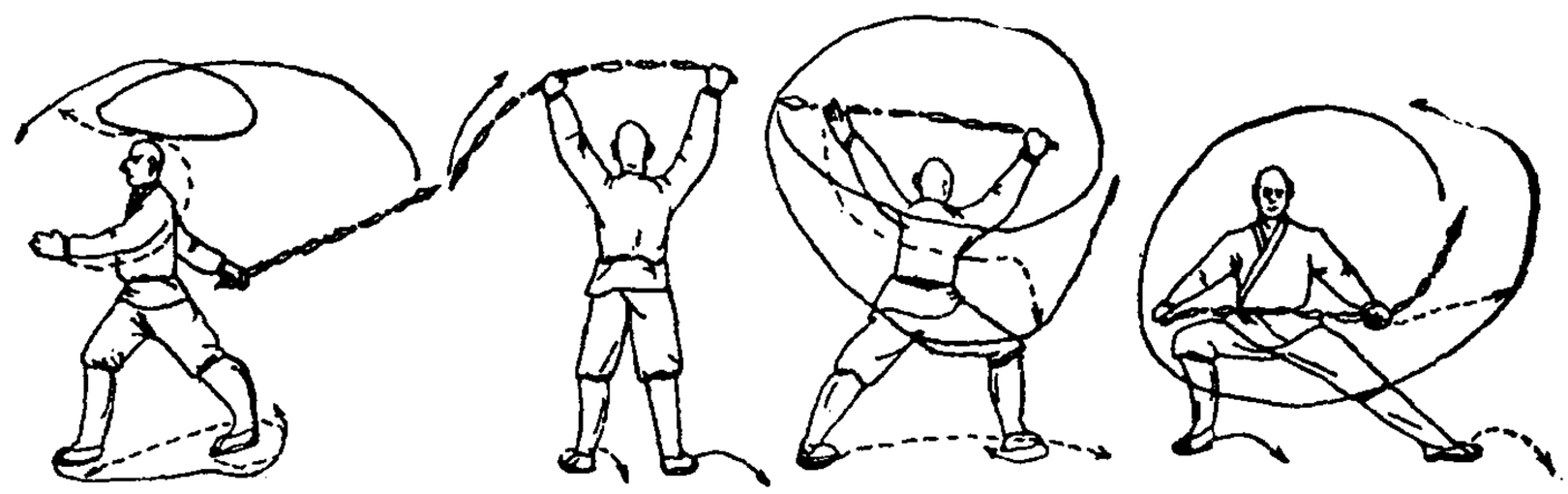


图17　图18　图19　图20

(21)**横掃千軍**　雙脚向左横跳一步，兩脚落地成右弓步；同時，右手鞭由左向後、向右、向前再向左圍身掃一圈；左手在左側抓住鞭身，目視前方(圖21)。

(22)**打馬過河**　兩脚向左跳一步，當全身離地時，體向左旋90度；兩脚落地後，兩腿成大岔步；同時，右手鞭由左向上、向右掄花，再向下往左繞兩脚底掃過，左掌向前下方撩出，掌心向右；目視鞭頭(圖22)。

(23)**飛身雲頂**(1)　抬兩脚向右翻身(體右轉360度)；同時，右手鞭由前下方向後、向上，繞頭頂右旋一圈，然後向前方旋擺，鞭頭斜向前；左掌隨身向後撩出，掌心向外，目視鞭頭(圖23)。

(24)**飛身雲頂**(2)　兩脚離地，體向左轉180度，左腿屈膝成左弓步；同時右手鞭向左掄打(圖24)。

(25)**單手横雲**(1)　兩脚碾地，體向右轉180度，右腿屈膝成右弓步；同時，左手疊鞭交于右手，隨身向前劈擊，左手向左側上方撩打，掌心向右，掌指向上，目視前方(圖25)。

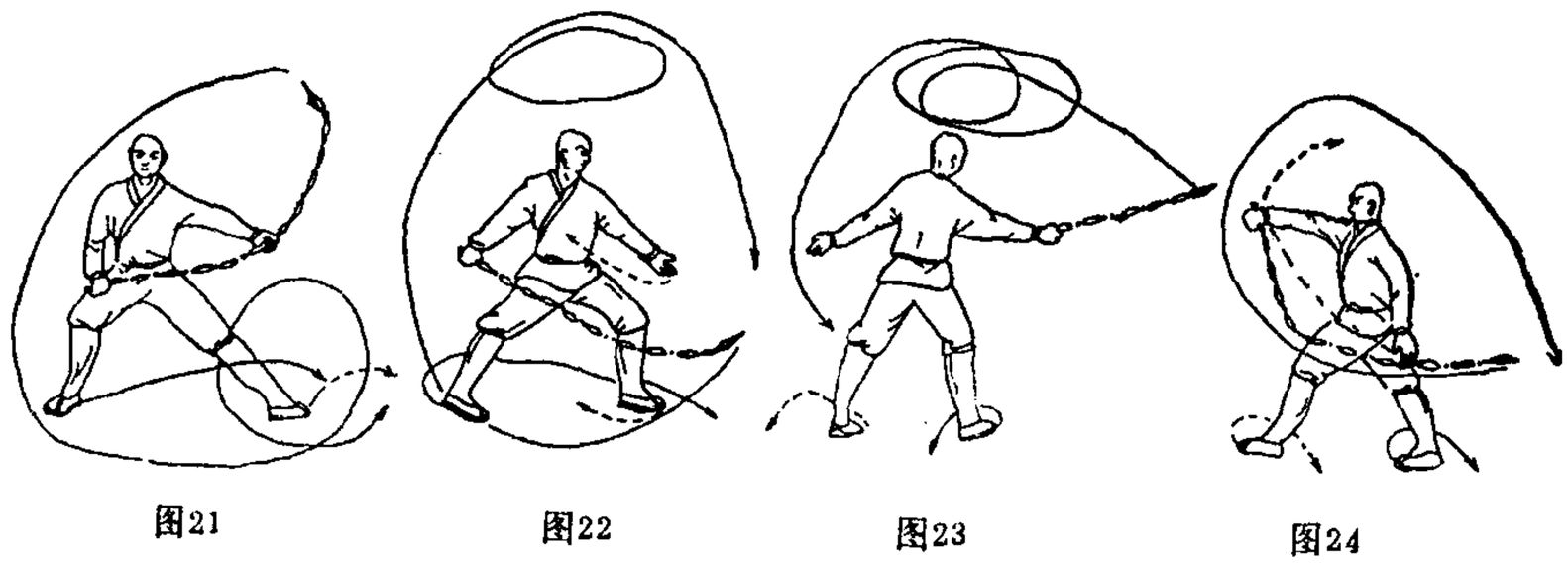


图21　图22　图23　图24

(26)單手橫雲(2)　兩脚碾地，體向左轉90度，使兩腿成左横弓步；同時，右手鞭由右掄順花，然後向前上方撩打；左手向前下方撩打，掌心向上，目視前方(圖26)。

(27)兩邊送客　抬兩脚向左側跳步，落地後成左弓步；同時，右手鞭向左抖開，左手抓住鞭頸，兩手向兩側拉鞭，目視左側(圖27)。

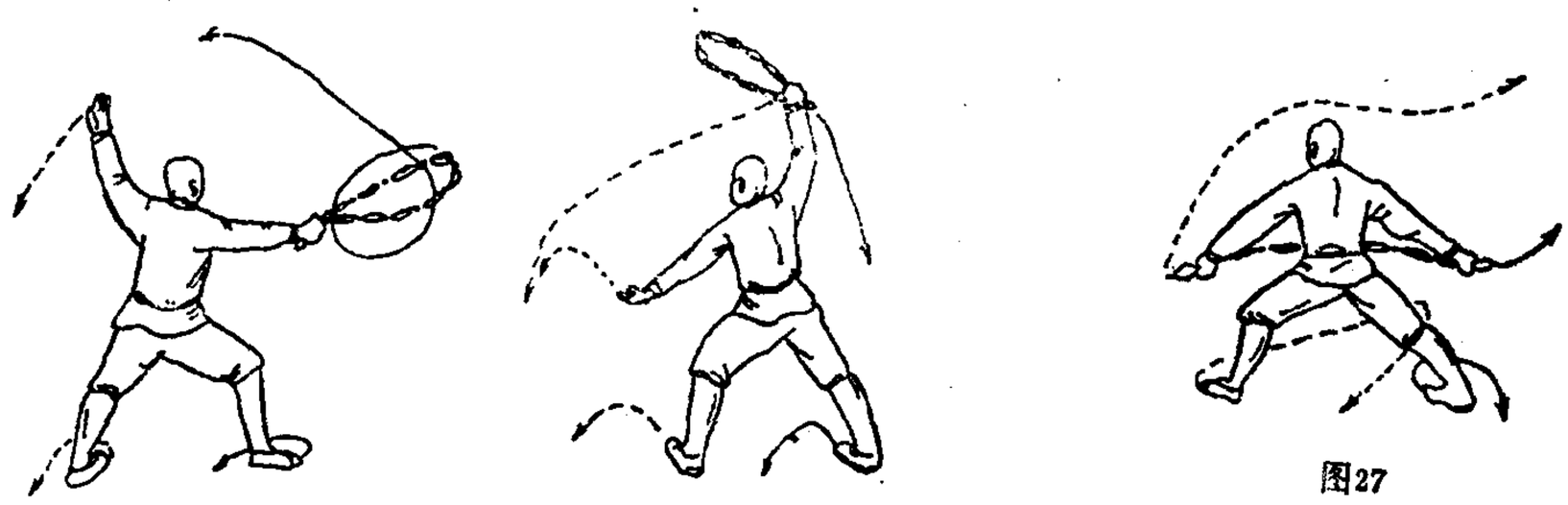


图25　图26　图27

(28)回身送客　兩脚碾地，體向右轉90度，抬左腿提膝；同時，兩手握鞭向前架擊，右手在下握鞭把，左手在上握鞭頭，目視兩手(圖28)。

(29)羅漢擔柴　左脚向前半步，兩脚碾地，體向右轉90度，使兩脚成并步；同時，兩手托鞭在身前平托拉直，目視正前方(圖29)，雙手握鞭向仙旋腕，經胸前上舉過頂；鞭身擔于身後項上，兩手向下壓、拉直，如挑擔樣，目視前方(圖30)。

收勢　兩手向上抖鞭，屈肘收于胸前，疊于右手，兩臂同時下垂，附于大腿外側，左掌心向内，掌指向下，目視前方。

图28

图29

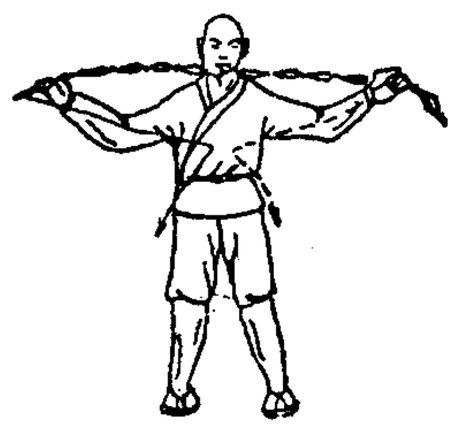


图30

三　少林雙鞭

雙鞭是在單鞭的基礎上發展起來的，其特點是花密快疾、防嚴無隙、纏、勒、交插、走向宜順、跳躍度縮、收鞭較緩。據《少林兵器總譜》記載：宋代福居和尚在創編該套路時，專門指定門徒苦練了三年，才勉强能演練雙鞭，一共花費了七年時間，走訪過數十名舞雙鞭者，才編成此套路。可見舞雙鞭之難，而今日，仍然如故，舞單鞭者多如牛毛，舞雙鞭者稀如麟角。所以啓奉讀者要下苦心演練，先練好單鞭，再演練雙鞭，切不可急于求成。

歌訣

九節雙鞭勢法强，金剛起勢站禪堂。英雄舉鞭獨立站，大仙撒寶左右忙。
旋卷河山雙鞭抖，張飛騙馬左右襠。烏龍進洞奇一招，劉海耍錢回頭望。
羅漢解懷翻身轉，左右施鞭向前闖。怪蟒翻身回頭轉，力士衝營火鞭揚。
底上插花上下掃，頭上脚下緊提防。插花蓋頂飛身轉，左右旋轉掃八方。
左右插花向前進，前後左右護身旁。羅漢觀陣飛雲鞭，轉身插花護兩旁。
浪子踢球三丈遠，金剛回身把陣闖。滚地活龍地下趟，上下左右掃地堂。
地下翻花團團轉，旋動塵土起雲烟。地下旋轉賽活龍，妖魔不敢近身旁。
起身迎敵猛跳起，金絲纏葫繞脖項。浪子踢球單足挑，大蟒翻身九天降。
二龍争珠鞭收起，老龍歸海獨立望。撒步歸源收招住，羅漢收勢回禪堂。

動作順序　1、金剛站堂，2、金鷄獨立，3、大仙撒寶，4、旋卷河山(1)，5、旋卷河山(2)，6、張飛騙馬(1)，7、張飛騙馬(2)，8、張飛騙馬(3)，9、張飛騙馬(4)，10、烏龍進

洞(1),11、烏龍進洞(2),12、劉海耍錢(1),13、劉海耍錢(2),14、劉海耍錢(3),15、羅漢解懷(1),16、羅漢解懷(2),17、羅漢解懷(3),18、羅漢解懷(4),19、羅漢解懷(5),20、大蟒翻身,21、力士衝營,22、底上插花(1),23、底上插花(2),24、底上插花(3),25、底上插花(4),26、插花蓋頂(1),27、插花蓋頂(2),28、左右插花(1),29、左右插花(2),30、左右插花(3),31、羅漢觀陣,32、轉身插花,33、浪裏踢球,34、金剛闖陣(1),35、金剛闖陣(2),36、滾地活龍(1),37、滾地活龍(2),38、滾地活龍(3),39、滾地活龍(4),40、滾地活龍(5),41、滾地活龍(6),42、滾地活龍(7),43、滾地活龍(8),44滾地活龍(9),45、起身迎敵,46、金絲纏葫蘆(1),47、金絲纏葫蘆(2),48、浪裏踢球,49、大蟒翻身,50、雙龍搶珠,51、雙龍歸海,52、收勢歸原。

(1)**金剛站堂**　兩足八字站立,身胸挺直,兩臂自然下垂,兩手各握鐵鞭,掌心向內,虎口向前,緊靠兩胯外側,目視正前方(圖1)。

(2)**金鷄獨立**　左腿提膝,脚面綳平,脚尖下垂,成右獨立勢;右手鞭直臂上舉于右側上方,左手鞭屈肘護于右腋下,右手心向前,左手心向內,目視左前方(圖2)。

(3)**大仙撒寶**　左脚在左側一步落地,兩脚碾地,左轉體90度;左手鞭由後向前撒開,再向下繞左側下方,甩于身後,鞭頭向後;右手鞭向上向前撒開,鞭頭向前,目視右手鞭尖(圖3)。

图1

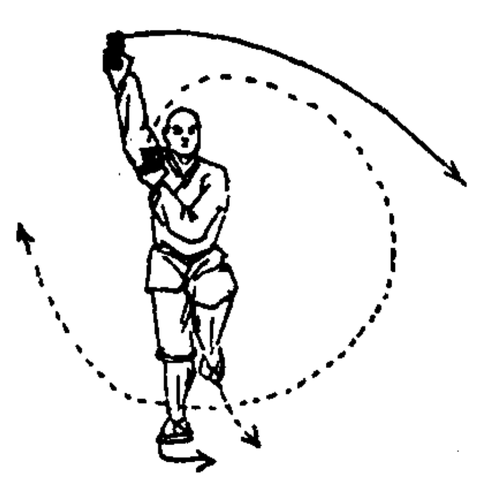


图2

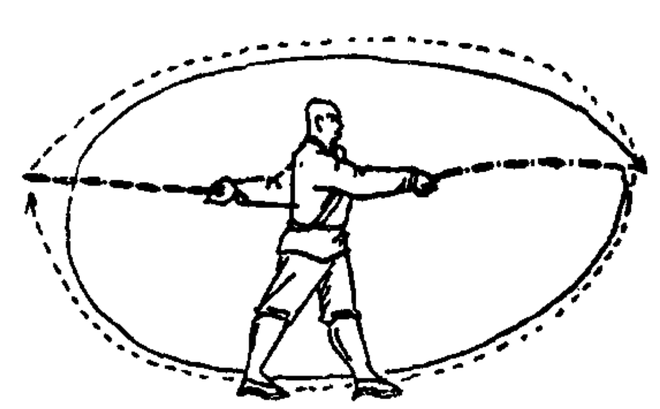


图3

(4)**旋卷河山(1)**　兩脚原地不動,左手鞭由後向前、向下繞右下外側,向後輪轉甩擊,鞭頭向後;右手鞭由前向下,繞左側下方向後向上,輪轉劈于前方,鞭頭向前,目視右手鞭尖(圖4)。

(5)**旋卷河山(2)**　抬右脚前上一步落地,左手鞭由後向上向前,再向下繞下外側,掄轉甩于身後,鞭頭向後;右手鞭由前向下,繞右下外側向後向上,掄轉劈擊

于身前方，鞭頭向前;目視前方右手鞭頭(圖5)。

(6)張飛騙馬(1)　兩脚原地不動，右手鞭由前向下，繞左下外側向後向上，再掄劈于前方，鞭頭向前;左手鞭由後向上向前，再向下繞左側外下方輪轉，甩于身後，鞭頭向後，目視前方右手鞭頭(圖6)。

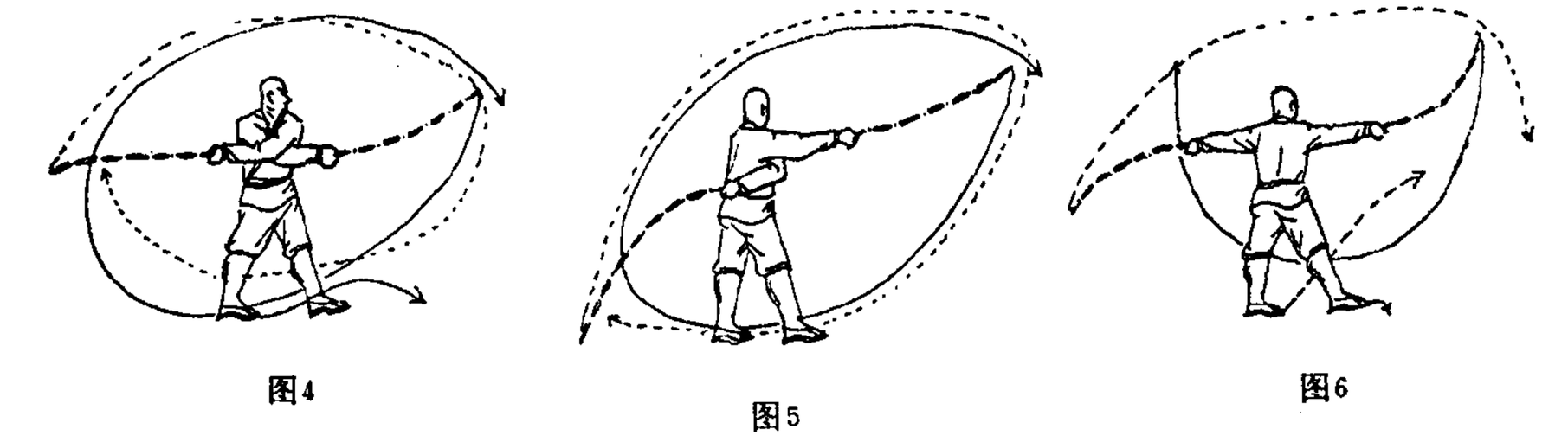


图4　　图5　　图6

(7)張飛騙馬(2)　右脚碾地外旋，抬左腿向前，向右旋轉，右手鞭由前向下，向左腿下穿向身後方，鞭頭斜向上，左手鞭由後向上，再向前掄劈于前下方，目視前下方(圖7)。

(8)張飛騙馬(3)　左手鞭由前下方繞右下外側，向後向上，再掄劈于前方，鞭頭向前;右手鞭從左腿下襠内抽出繞右腿外下側，向後向上甩出，鞭頭向後;左脚落右脚前，目視前方(圖8)。

(9)張飛騙馬(4)　速抬右腿向前向右旋轉，左手鞭由前向下，走右腿下穿向身後，鞭頭向上;右手鞭由後向上向前掄劈，鞭頭向前。目視右手鞭頭(圖9)。

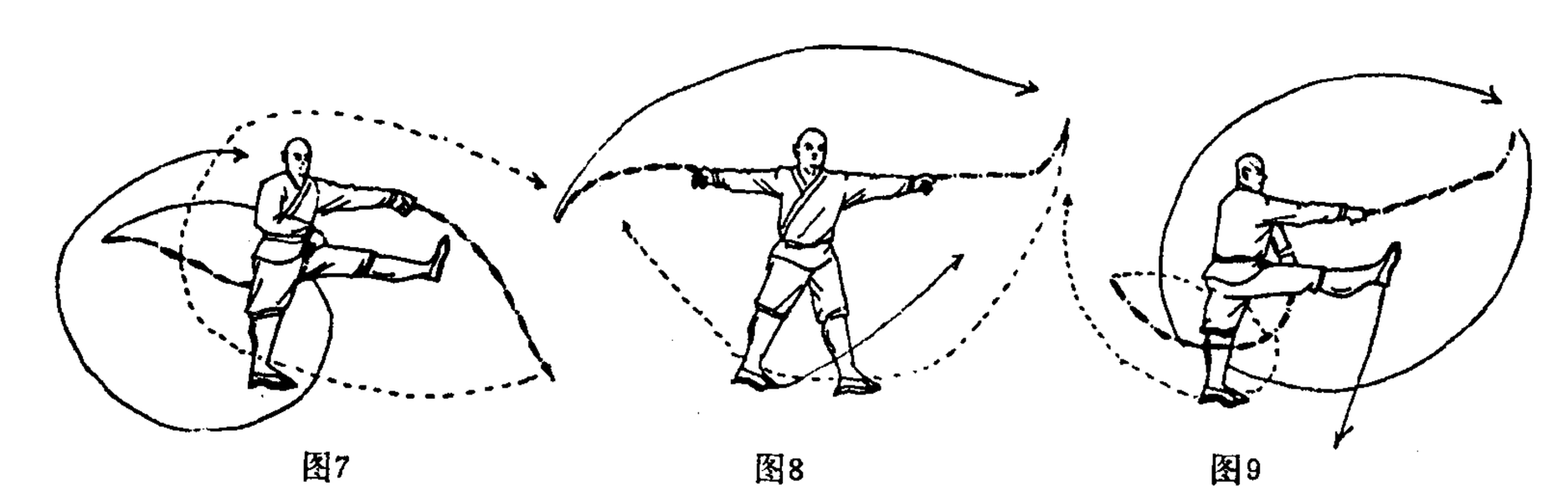


图7　　图8　　图9

(10)**烏龍進洞**(1)　右手鞭由前向下，繞左下外側向後向上，再向前掄劈，鞭頭向前;左手鞭由右腿下抽出，繞左腿外下側，向後向上甩于身後，鞭頭向後。目視右手鞭頭(圖10)。

(11)**烏龍進洞**(2)　右脚碾地，向外旋轉，抬左脚上步，落于右脚内側半步，兩腿屈膝成馬步，右手鞭由前向下，走兩腿間襠下，向後穿擊，鞭頭向後;左手鞭由後向上，向前向下繞右側下方向後穿擊，鞭頭斜向後。目視前方(圖11)。

(12)**劉海耍錢**(1)　左手鞭由後向下繞右側下方，向前向上向身後掄劈，鞭頭向後;右手鞭由襠下抽回，向前甩擊，鞭頭向前。抬左脚後退一步，落地後兩脚碾地，體向左轉180度，目視左手鞭頭(圖12)。

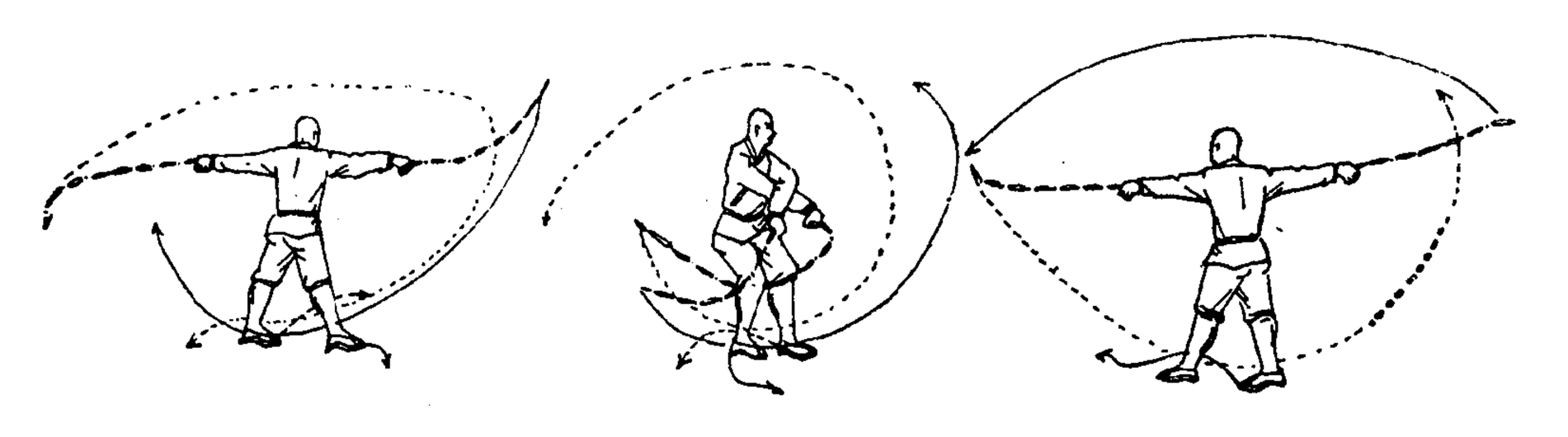


图10　　图11　　图12

(13)**劉海耍錢**(2)　抬右脚前上一步落地，右手鞭由後向上，向前掄劈，鞭頭向前;左手鞭由前向下，繞右下外側，向後甩于身後方，鞭頭向後。目視右手鞭頭(圖13)。

(14)**劉海耍錢**(3)　兩脚不動，右手鞭由前向下，繞左下外側，向後向上，掄轉劈于前方，鞭頭向前;左手鞭由後向上，再向前向下，繞左側下方掄轉于身後，鞭頭向後。目視前方右手鞭頭(圖14)。

(15)**羅漢解懷**(1)　左脚前上一步落地。體向右轉90度，左手鞭由後向上，向前向下，繞右下外側，掄甩于身後，鞭頭向後;右手鞭由前向下，繞左下外側向後向上，掄轉劈于前方，鞭頭向前。目視右前方(圖15)。

(16)**羅漢解懷**(2)　左手鞭由前向上，再向後向下，繞左側下方，向前掄轉于身前，鞭頭向前;右手鞭由後向下，繞左下外側向前向上，掄劈于身後，鞭頭向後。目視左手鞭頭(圖16)。

(17)**羅漢解懷**(3)　體向右轉，左脚前上一步落地。體再右轉90度，左手鞭由

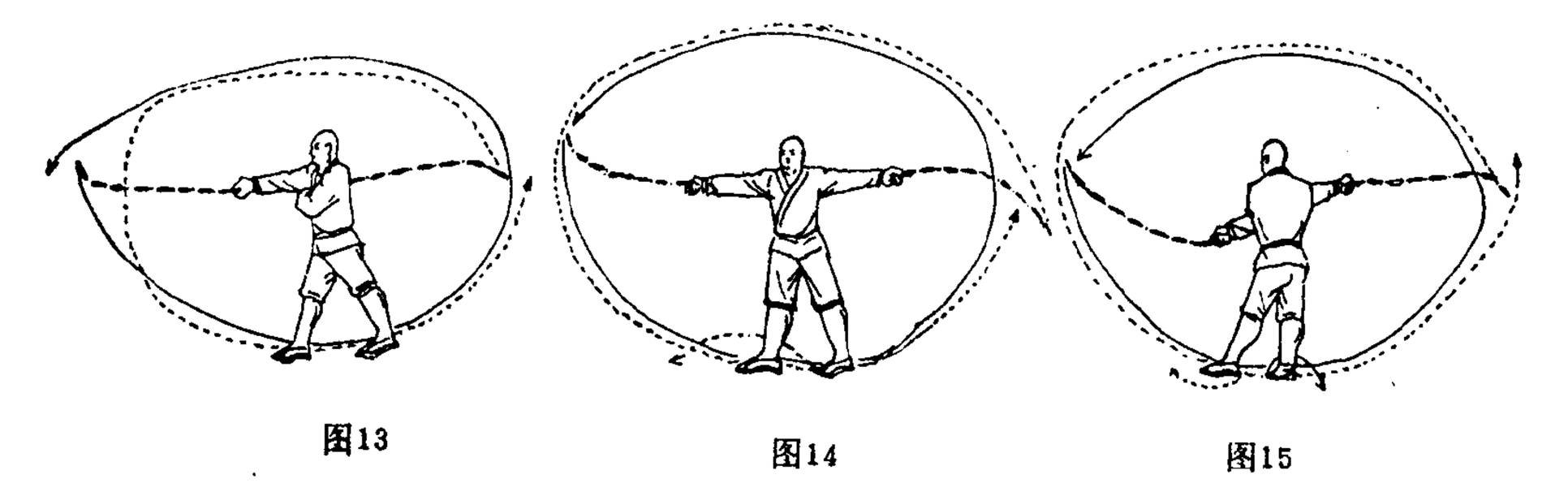


图13　　图14　　图15

前向上向後，再向下繞右下外側向前掄轉于身前，鞭頭向前；右手鞭由後向下，繞左下外側，向前向上，掄劈于身後，鞭頭向後。目視前方左手鞭頭(圖17)。

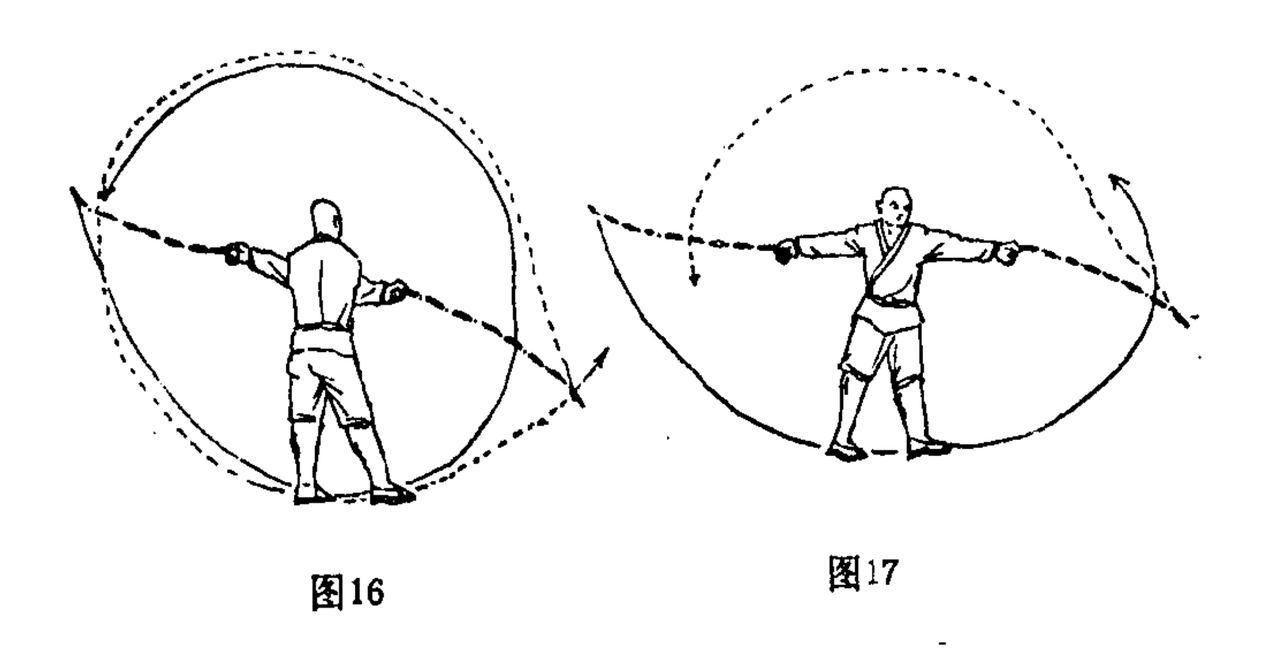


图16　　图17

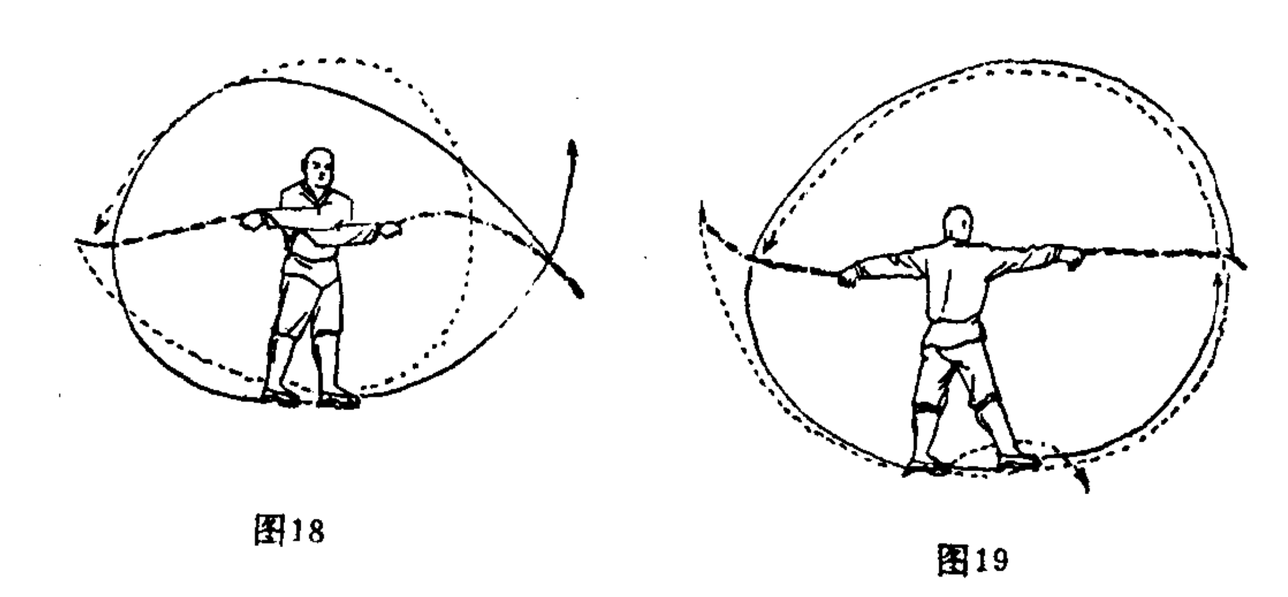


图18　　图19

(18)**羅漢解懷**(4)　兩脚原地不動。左手鞭由前向上向後，掄劈于右側後方，鞭頭向後;右手鞭由後向下，繞右下外側向前掄轉甩擊，鞭頭向前。左臂在上，右臂在下，目視前方右手鞭頭(圖18)。

(19)**羅漢解懷**(5)　體左轉90度，右脚前上一步。體再左轉90度，右手鞭由前向上，向後向下繞左下外側向前掄轉，甩于身前，鞭頭向前;左手鞭由後向下，繞右下外側向前向上，掄轉劈于身後，鞭頭向後。目視右手鞭頭(圖19)。

(20)**怪蟒翻身**　體右轉90度，左脚向前上步，成左虛步，左手鞭由後向下，繞左下外側，向前向上掄轉，劈于身後，鞭頭向後;右手鞭由前向上向後，再向下繞左外側，掄轉甩于前方，鞭頭向前。目視右手鞭頭(圖20)。

(21)**力士衝營**　兩脚碾地猛力右轉體90度，右手鞭由後向上，向前向下繞左下外側，掄轉于身後，鞭頭向後;左手鞭由前向下，繞左下外側向後向上，再掄劈于前方，鞭頭向前。目視前方(圖21)。

(22)**底上插花**(1)　體右轉90度，左脚前上一步，體再右轉90度，左手鞭由鞭前向下，繞右下外側向後向上，掄劈于前方;右手鞭由後向上，向前向下，繞右下外側向後掄轉于身後，鞭頭向後。目視左手鞭頭(圖22)。

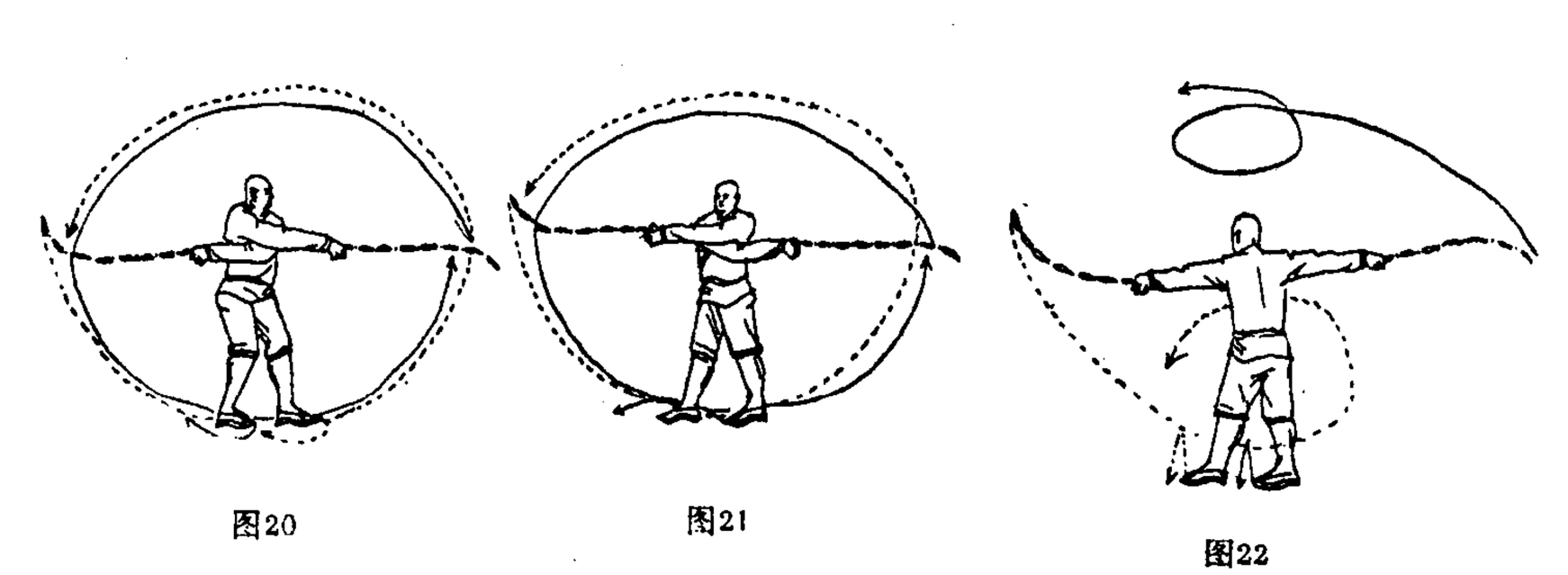


图20　　图21　　图22

(23)**底上插花**(2)　兩脚向前彈跳落地。左手鞭由前向左下方，再向後向前，走兩脚底下方，掃向身前，鞭頭斜向前;右手鞭在跳步的同時，由後向左上方，在頭頂上方繞旋一圈，然後旋轉于右側前上方，鞭頭向前。目視前方(圖23)。

(24)**底上插花**(3)　兩脚向前彈跳。右手鞭由右上前方向下，向左繞兩脚下，向後掃擊。兩脚落地後，右手鞭向右向前掃轉，鞭頭向前;左手鞭由左前方，向左向後向上，向右向前向左向後，在頭頂上方旋轉一圈後，旋于頭上前方，鞭頭向前。目視右前方(圖24)。

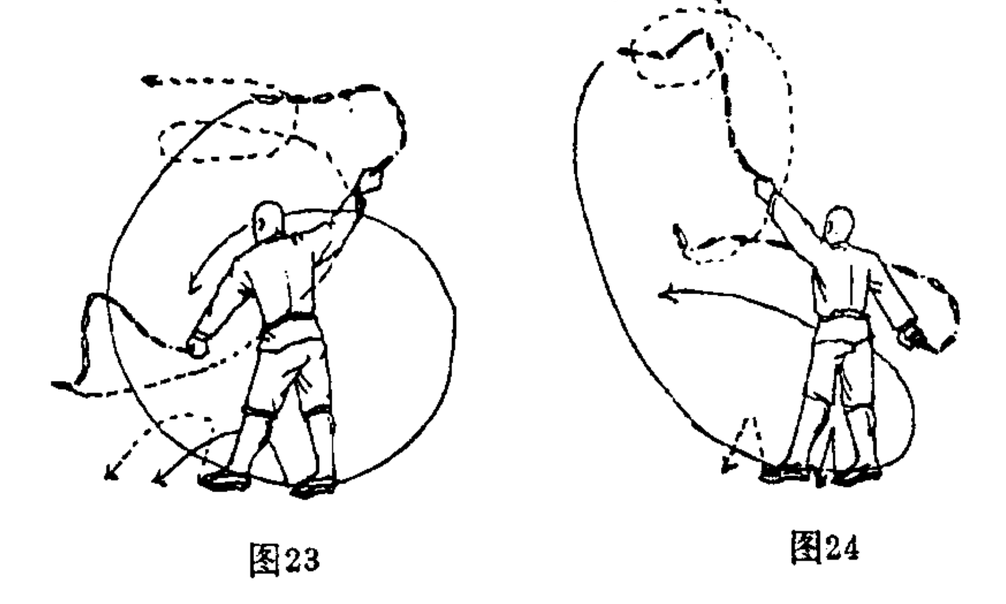


图23　　图24

(25)**底上插花**(4)　雙足向前彈跳落地。左手鞭由前向下向左向後，再向前走兩脚下，掃于身前方，鞭頭向前;右手鞭由前向左，向上向右向前，向左向後，在頭頂上方旋轉一圈，然後旋于頭上前方，鞭頭向前。目視前方(圖25)。

(26)**插花蓋頂**(1)　雙脚向右後旋轉360度彈跳，兩脚落地，體再右轉90度，兩腿變成右弓步。左手鞭由下向上，隨身轉動，在頭上右旋一圈，然後繼續右轉，甩于身前右下方，鞭頭斜向下;右手鞭由上向右，向後向左，在頭上繞旋一圈，再旋轉甩擊于右側方，鞭頭向右。目視左前方(圖26)。

(27)**插花蓋頂**(2)　雙脚離地跳起，向左側旋跳360度，落地後變成左弓步。右手鞭同時隨身左旋，在頭上左旋一圈，然後再繼續左轉，掃擊于左側下方;左手鞭由右下側，向上向左向後，向右旋轉，在頭左旋一圈，然後旋擺于右側，鞭頭向左。目視右前方(圖27)。

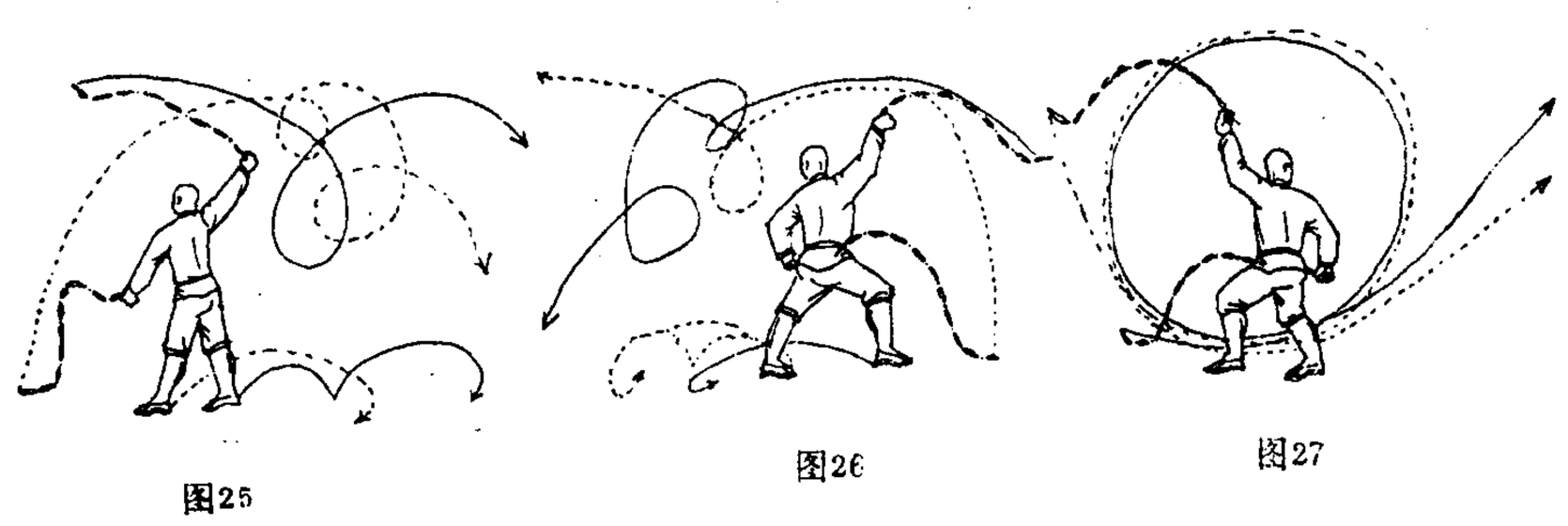


图25　　图26　　图27

(28)**左右插花**(1)　兩脚碾地，體向右轉180度。右手鞭由後向下，繞左下外側

向前向上，再向後向下，繞右下外側掄于身前方，鞭頭向前；左手鞭由後向下，繞左側向前向上，再向後向下繞左下外側，再掄甩于前方，鞭頭向前。目視兩鞭頭(圖28)。

(29)**左右插花**(2)　左脚向前上一步，兩手鞭同時由前向上，向後掄劈，兩鞭頭向後下方，左手鞭繞左下外側，左手鞭繞右下外側，同時掄轉甩撩于前方，兩鞭頭向前，目視鞭頭(圖29)。

(30)**左右插花**(3)　右脚前上一步，雙手鞭由前向上，向後掄甩，鞭頭向後，目視前方(圖30)。

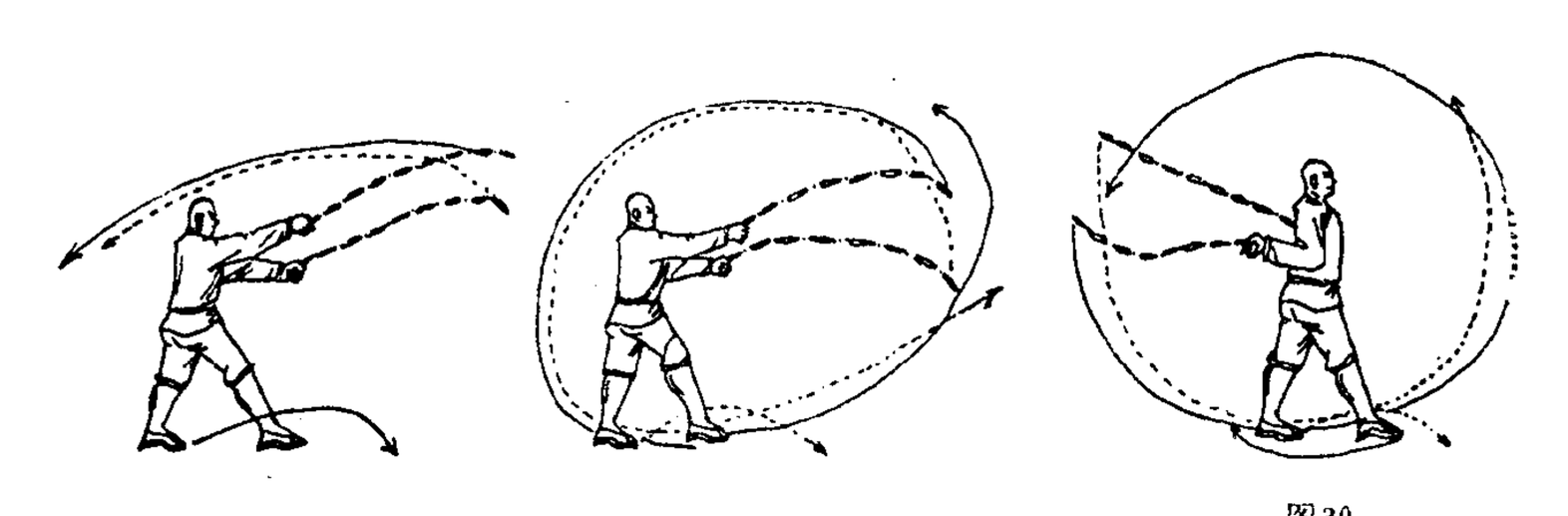


图28　图29　图30

(31)**羅漢觀陣**　左脚向前上步，體右轉90度。右手鞭由前向下，繞右下外側，向後向上掄轉，劈于身前，鞭頭向前；左手鞭由前向下，隨轉身的同時，甩于身後，鞭頭向後。目視右手鞭頭(圖31)。

(32)**轉身插花**　體右轉90度，左脚向前上一步，左手鞭由後向上，向前向下，

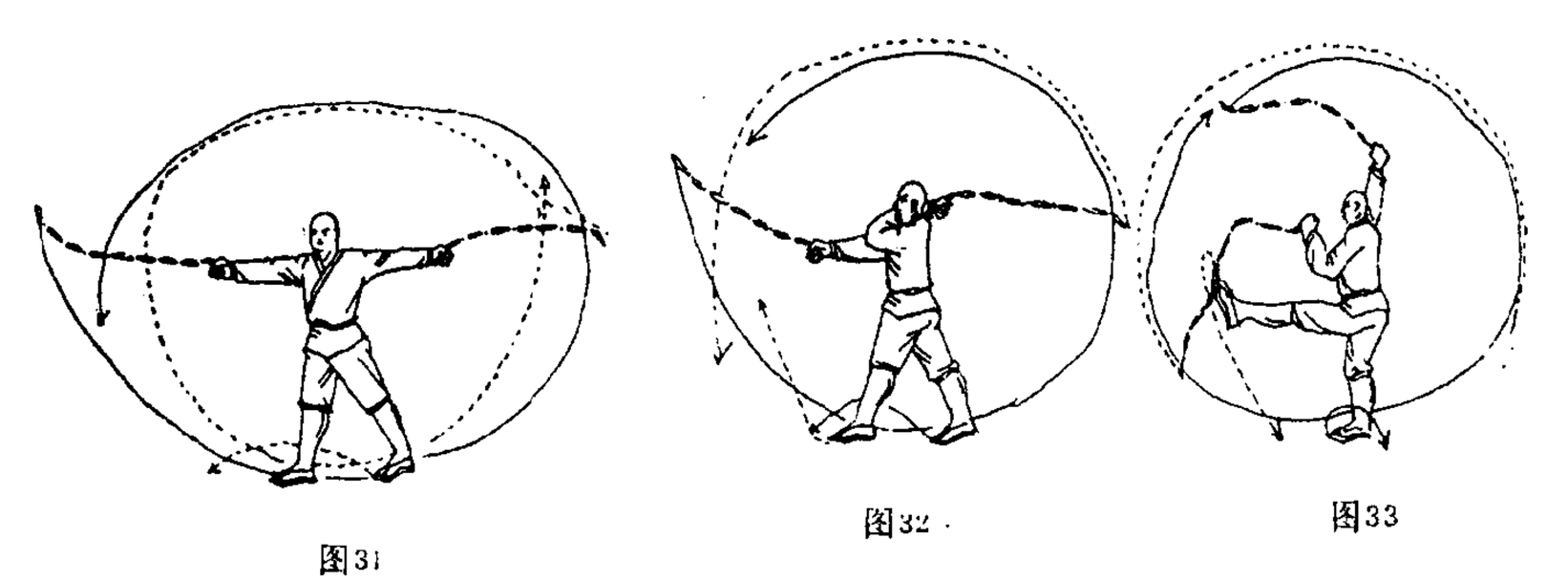


图31　图32　图33

繞右下外側，向後掄轉于身後，鞭頭向後；右手鞭由前向下，繞左下外側，向後向上，掄劈于前方，鞭頭向前。目視右手鞭頭(圖32)。

(33)**浪子踢球**　右脚向前移步，抬左脚，向前踢出。左手鞭由後向上，向前下方落于左脚掌外側，鞭頭向前下方；右手鞭由前向下，向右下側環繞，再向後向上，掄劈于前上方，鞭頭向前。目視右手鞭頭(圖33)。

(34)**金剛闖陣**(1)　左脚向前上方一步，兩脚碾地，體右轉180度。右手鞭由後向上向前，再向下繞左側下方，向後掄轉于身後左上側，鞭頭斜向上；左手鞭由後向上，向前下方劈擊。目視左手鞭頭(圖34)。

(35)**金剛闖陣**(2)　左脚前上一步，右脚外旋。左手鞭由前向下，繞右下外側，向後向上再掄劈于前下方，鞭頭斜向前下方；右手鞭由後向上，再向前向下，繞右脚外側，向後向上掄轉，鞭頭斜向上。目視左手鞭頭(圖35)。

(36)**滾地活龍**(1)　右脚前上一步，身向前探。左手鞭由前向下，繞右下外側向後猛力甩于身後，鞭頭向後；右手鞭由後向上向前，向下繞左下外側，向後向上掄轉，掃擊于身後左上方。目視前左側(圖36)。

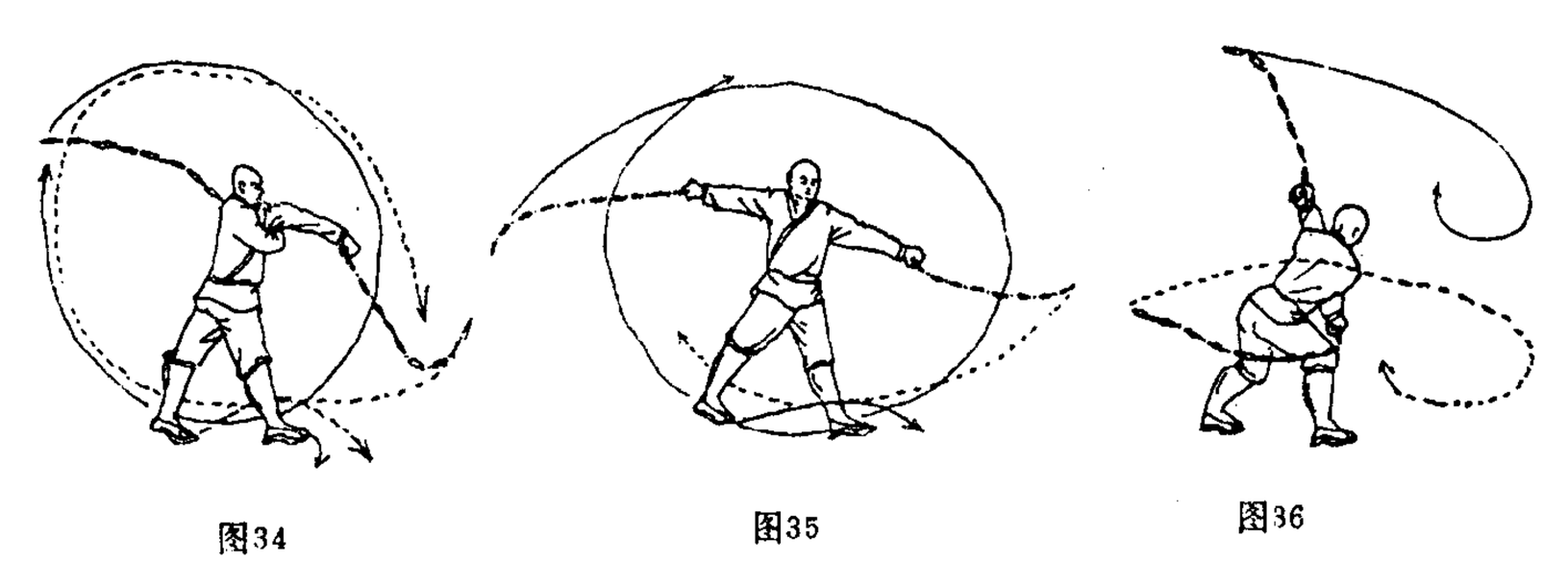


图34　　图35　　图36

(37)**滾地活龍**(2)　身向前俯，以右肩和背部着地，向前滾翻270度，兩手鞭隨身體翻轉。左手鞭落于身右側，鞭頭向右；右手鞭落于左側，鞭頭向左。身體仰面卧地，目向前看(圖37)。

(38)**滾地活龍**(3)　以兩臂爲軸，脊背彈起，臀部坐地，右手鞭由左向後向右，向前繞兩腿和身體臂下，向左旋掃于左側後方，鞭頭向左；左手鞭由後向右向前，再向左向後旋掃于右側方，鞭頭向下。目視前方(圖38)。

(39)**滾地活龍**(4)　左手鞭由右向前向左，向身後掃擊，鞭頭向右，身向後俯

地;右手鞭由左向右,向下向前,再旋掃于前上左側,鞭頭斜向上。目視前方(圖39)。

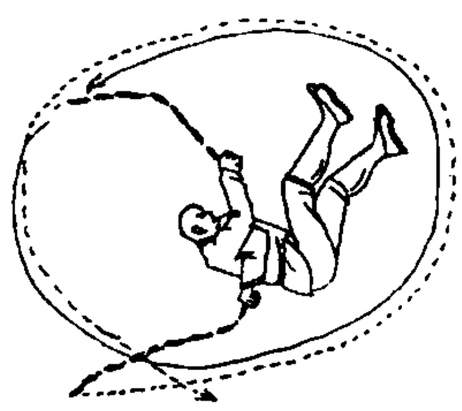


图37

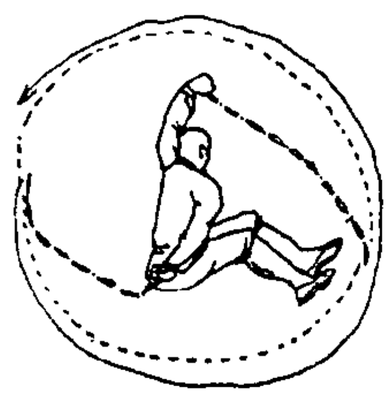


图38

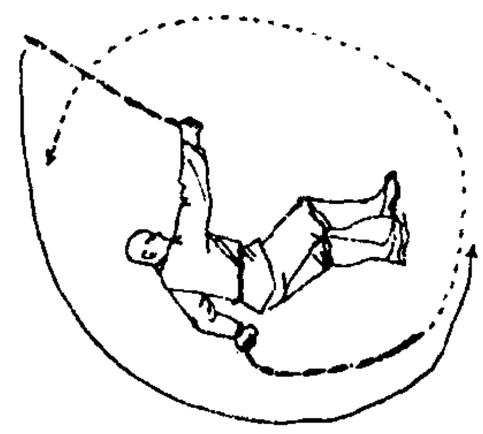


图39

(40)**滚地活龍**(5)　以脊背爲軸碾地,體向左旋轉180度,兩腿微屈。左手鞭由身後上方,繞身後向左旋掃于身左下側,鞭頭向下;右手鞭由身前下側,繞身前左旋,旋轉掃于頭上左側,鞭尖向上。目視前方(圖40)。

(41)**滚地活龍**(6)　右手鞭由上向右向下,繞兩腿後掃于身後右上側;左手鞭由下向左向上向右,繞身前掃于脚下左側。上身坐起,體稍右旋,目視前方(圖41。

(42)**滚地活龍**(7)　左手鞭由左向身後掃擊,身體向左旋轉180度側卧。左手鞭繼續左旋于身後下側;右手鞭由頭上後側,左旋一圈,落于頭上方,鞭頭向上。目視前方(圖42)。

(43)**滚地活龍**(8)　以臀部爲軸,身體向左旋轉180度。左手鞭向左旋轉,由上

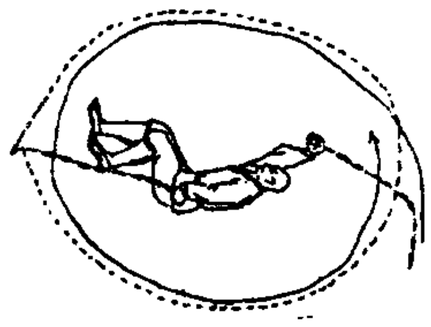


图40

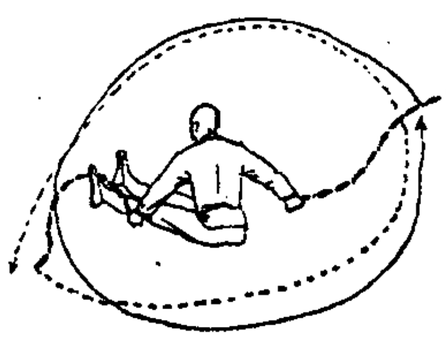


图41

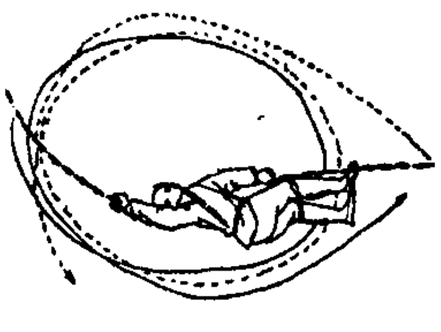


图42

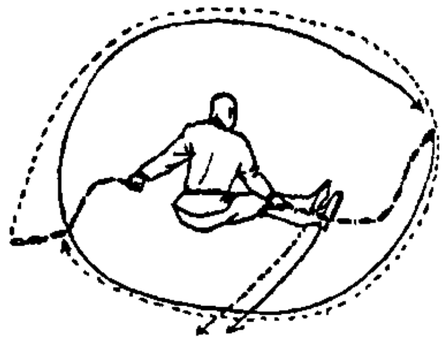


图43

向右繞身後旋轉于右下側，鞭頭向下;右手鞭由下向左，掄旋轉于頭上，鞭頭向上，目視前方(同圖42)。

(44)**滾地活龍**(9)　右手鞭由上向右，向下繞身後向左旋掃，向上向右掃于右下方，鞭頭向下;左手鞭由下向左向上，繞身前向左向下，再旋轉掃于頭上右側，鞭頭斜向上。上身豎起，目視右手鞭頭(圖43)。

(45)**起身迎敵**　兩腿屈膝收回，兩腿彈縱起身站立，左手鞭由後向上，向前向下繞右側下方，掄轉甩于身後，鞭頭向後;右手鞭由前向下，繞左下外側向後，向上再掄劈于前方，鞭頭向前。目視前方(圖44)。

(46)**金絲纏葫蘆**(1)　左脚前上一步。右手鞭由前向下，繞右下外側，掄甩于身後;左手鞭由後向上，向前下落于脖頸後方，鞭頭向下向後甩擺。目視右前方(圖45)。

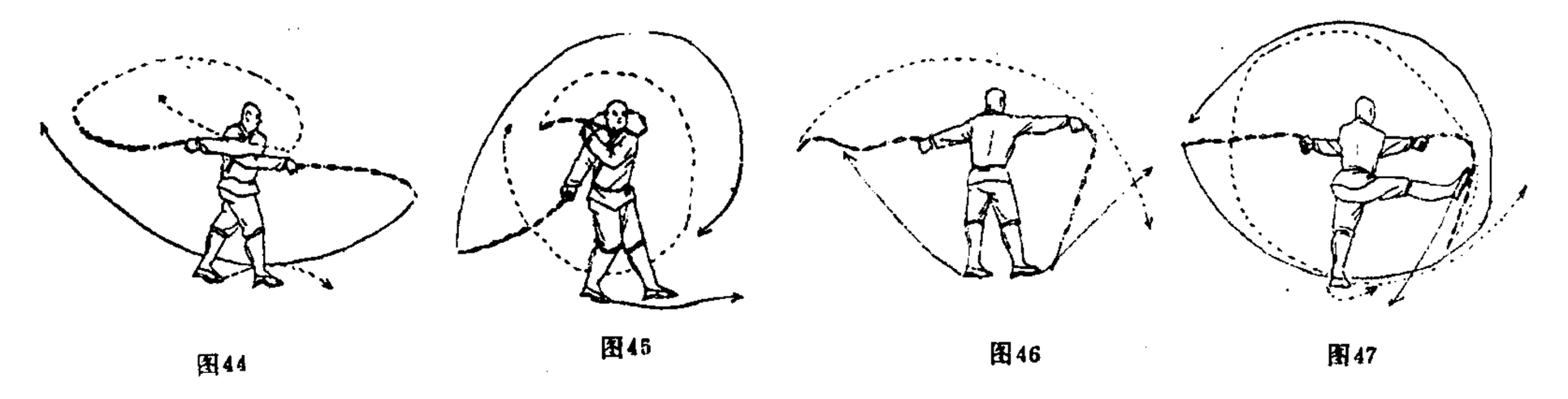


图44　图45　图46　图47

(47)**金絲纏葫蘆**(2)　右脚向前上一步，體左轉90度，兩肩向左猛抖，頭向左擺，甩開脖頸鞭頭，由後向上，向前向下，繞身左下側，甩向後方，鞭頭向後;右手鞭由後向上，掄劈于前下方，鞭頭向下。目視前方(圖46)。

(48)**浪裏踢球**　右手鞭由前下方，繞左下外側甩擺于身後;左手鞭由後向上挑，再向前下方掄劈，鞭頭斜向下，抬右脚挑踢左手鞭頭第二節，右手鞭頭向後，目視前方右脚(圖47)。

(49)**大蟒翻身**　體左轉90度，右脚在前一步，左手鞭由後向上，向前向下，繞右側外下方，向後掄轉甩擊，鞭頭向後;右手鞭由前向下，繞右下外側，向後向上掄轉劈于身前，鞭頭向前。目視右手鞭頭(圖48)。

(50)**雙龍掄珠**　右脚不動，抬左腿向前提膝，左手鞭由後向下，繞右下外側，向前向上，向後向下，繞身兩側穿向前方，兩鞭頭向前。目視前方(圖49)。

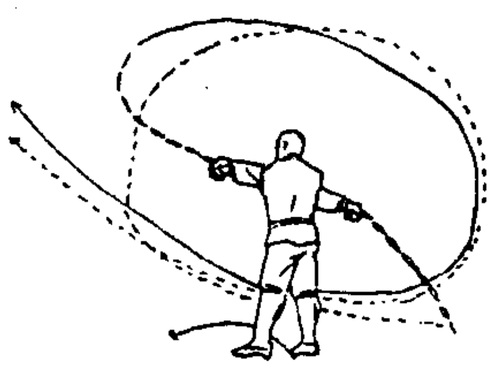


图48

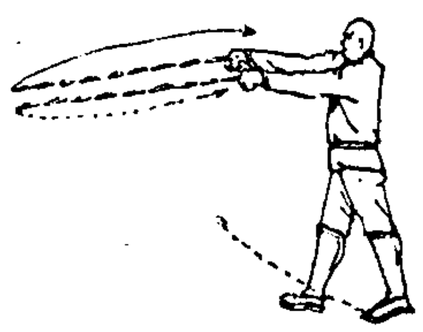


图49

图50

图51

(51)**雙龍歸海**　提左腿成獨立勢，雙手一合向後一帶，兩鞭微後拉，即收回疊于兩手，目視前方(圖50)。

(52)**收勢歸原**　左脚向後落一步，兩脚碾地，左轉90度，使兩脚成并步，身胸挺上。雙手鞭下垂，緊靠兩胯外側，手心向内，虎口向前，目視正前方(圖51)。

四　刀裏加鞭

據《少林兵器總譜》記載:刀裏加鞭源于宋末，有個叫果恒的十方和尚。在少林寺習武八年，在他學會護身鞭之後，又苦練單刀。一日他在五乳峰下演練單刀，不小心傷着了一位佃農，兩人發生了口角。佃農也會武術，從身上掏出九節鞭去襲他，他奪過佃農的九節鞭，直打佃農，佃農大喊一聲，從田邊跑來十八人，持鋤頭、扁旦等紛紛向他打擊，他急中生智，一手拿刀、一手舞鞭，亂打一陣，結果打退了佃農。他回寺後，把此事的經過向文書月雲述了一遍，月雲很感興趣，就讓他從新表演一遍，記述了下來。經過整理編成了套路，定名少林雙鞭。從此世代相傳，流傳至今日。

歌訣

刀裏加鞭勢法難，軟硬兼施上下纏。羅漢起勢堂前站，右手提刀左提鞭。
摘星換月獨立站，羅漢轉峰衝向前。力士衝營向前闖，刀劈鞭打上下翻。
力士破敵劈營門，羅漢出山翻身纏。刀鞭并舉向前撩，左右撩敵難近前。
金剛闖陣轉身走，回身刀鞭左右翻。張飛騙馬抬腿傳，左右騙馬上馬鞍。
金剛破陣刀鞭舉，烏龍鑽洞襠下穿。大蟒翻身回頭轉，羅同搬兵急加鞭。

羅同跪樓單膝跪，左右兩膝一樣般。浪裏踢球單足挑，黃龍轉身急轉彎。
湘子挎籃單腿挑，浪子回頭奔向前。力士衝營力量猛，滾地活龍地下纏。
地下翻花刀鞭旋，身上身下起雲烟，卷地旋風只一陣，妖魔四散地股烟。
金絲纏葫圍脖頸，左右纏繞護身邊。轉身衝營闖敵陣，腋下藏花單腿懸。
旋卷風雷騰空轉，羅漢追敵舉刀鞭。浪子回頭回身點，金鷄獨立抓手間。
燕子穿雲空中去，大雁展翅落仙山。羅漢念佛堂前站，學會刀鞭護寺院。

動作順序　1、起勢，2、摘星換月，3、羅漢轉峰，4、力士衝營(1)，5、力士衝營(2)，6、力士衝營(3)，7、力士衝營(4)，8、力士破敵，9、羅漢出山(1)，10、羅漢出山(2，11、羅漢出山(3)，12、羅漢出山(4)，13、金剛闖陣(1)，14、金剛闖陣(2)，15、張飛騙馬(1)，16、張飛騙馬(2)，17、張飛騙馬(3)，18、張飛騙馬(4)，19、金剛破陣，20、烏龍鑽洞(1)，21、烏龍鑽洞(2)，22、大蟒翻身，23、羅同搬兵(1)，24、羅同搬兵(2)，25羅同跪樓(1)，26、羅同跪樓(2)，27、羅同跪樓(3)，28、浪裏踢球，29、黃龍轉身，30、湘子挎籃，31、浪子回頭，32、力士衝營，33、滾地活龍，34、地下翻花(1)，35、地下翻花(2)，36、地下翻花(3)，37、地下翻花(4)，38、地下翻花(5)，39、地下翻花(6)，40、金絲纏葫蘆(1)，41、金絲纏葫蘆(2)，42、金絲纏葫蘆(3)，43、金絲纏葫蘆(4)，44、轉身衝營，45、腋下藏花，46、旋卷風雷，47、風掃殘雲(1)，48、風掃殘雲(2)，49浪子回頭，50、金鷄獨立，51、燕子穿雲，52、大雁落山，53、還原收勢。

(1)**起勢**　兩脚八字站立，身胸挺直。右手握刀，端于右側，刀尖向上，刀刃向前，左手握鞭，下垂于左胯外側方，虎口向前，手心斜向内。目視正前方(圖1)。

(2)**摘星換月**　抬左脚提膝，成獨立勢。右手刀向右側斜上方刺出，刀刃向右;左手鞭屈肘護于右肋前外側，虎口斜向上，手心向内。目視前右側(圖2)。

(3)**羅漢轉峰**　左脚在左側一步，兩脚碾地，體向左轉90度，左腿屈膝成左弓

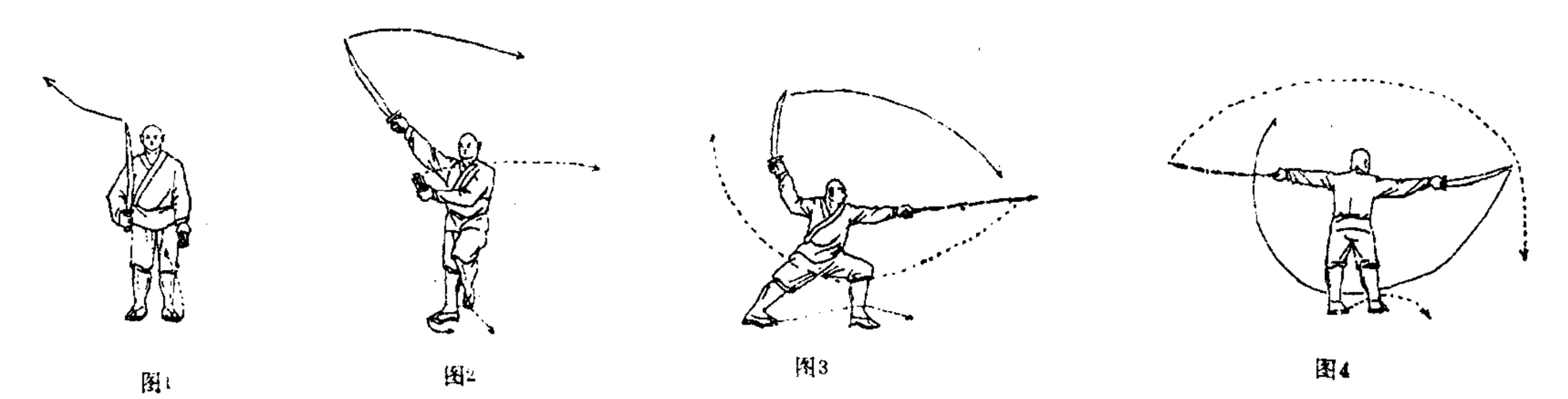


图1　图2　图3　图4

步。左手鞭向前抖手撒開，鞭頭向前；左手刀屈肘上架頭後右上側，刀尖斜向上，刀刃斜向後。目視鞭頭(圖3)。

(4)力士衝營(1)　右脚向前一步。體左轉90度，右手刀由上向前下劈，刀刃向下，刀尖向前；左手鞭由前向左下外側，甩于身後左側，鞭頭向後；目視刀尖(圖4)。

(5)力士衝營(2)　左脚向前一步。體右轉90度，左手鞭由後向上，再向前下方劈擊，鞭頭斜向前；右手刀由前向下繞左下外側，向身後挑撩，刀刃向下，刀尖斜向後。目視鞭頭(圖5)。

(6)力士衝營(3)　兩脚原地不動。左手鞭由前向下，繞右下外側向後，再向上劃弧掄轉，然後劈于前方，鞭頭向前；右手刀由身後向上向前，再向下繞右下外側，挑向身後，刀尖向後，刀刃向下。目視鞭砂(圖6)。

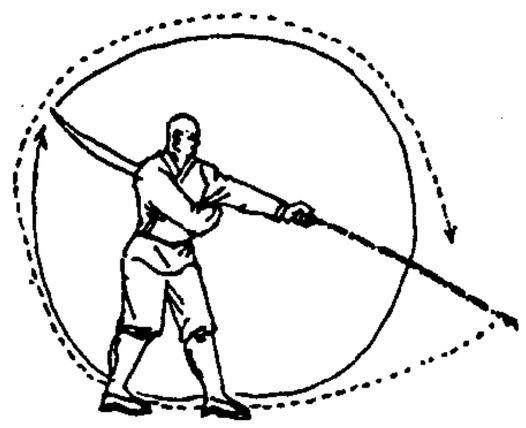


图5

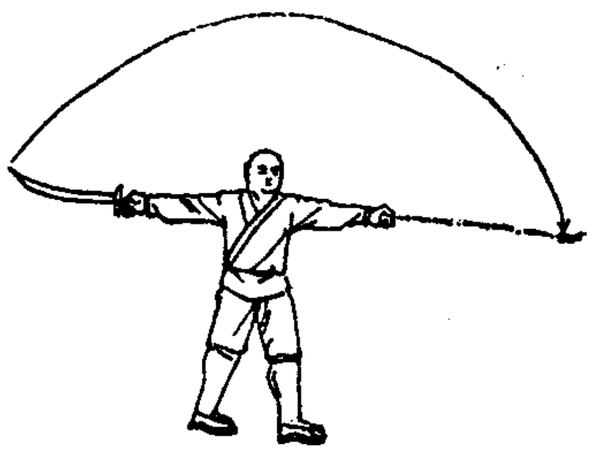


图6

(7)力士衝營(4)　右脚向前上一步。右手刀由後向上再向前下劈，刀刃向下，刀尖向前；左手鞭由前向下，繞右下側掄轉于身後，鞭頭向後。目視前方刀尖(圖7)。

(8)力士破敵　兩脚为軸，体向左转90度，右手刀由前向下，繞左下外側，向後向上劃弧，然後劈于前方，刀刃向下，刀尖向前；左手鞭由後向上向前，再向下繞左下外側掄轉于身後，鞭頭向後。目視前方刀尖(圖8)。

(9)羅漢出山(1)　兩脚碾地，體向左轉90度。右手刀由後向下，繞右側下方撩于身前，刀刃向上，刀尖向前；左手鞭由前向上掄轉于身後，鞭頭向後，目視前方刀尖(圖9)。

(10)羅漢解懷(2)　右脚落于左脚前一步。右手刀由前向上，向後再向下，繞左側下方撩于前方，刀刃向上，刀尖向前；左手鞭由後向下，繞右下外側，向前向上

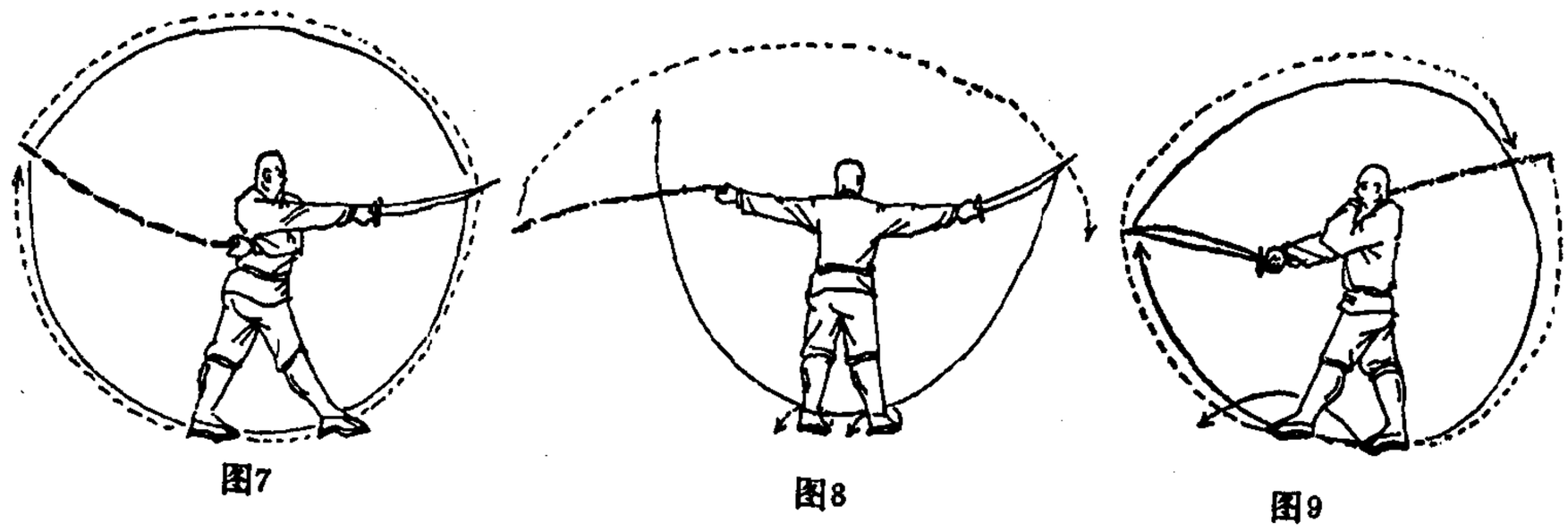


图7　　图8　　图9

掄轉，然後劈于身後，鞭頭向後。目視前方刀尖(圖10)。

(11)**羅漢解懷**(3)　左脚前一步，左手鞭由後向下，繞左下外側向前向上，掄轉于右側身後，鞭頭向後;右手刀由前向上，向後向下，再向下繞右下外側，向前撩挑，刀刃向下，刀尖向前。目視前方刀尖(圖12)。

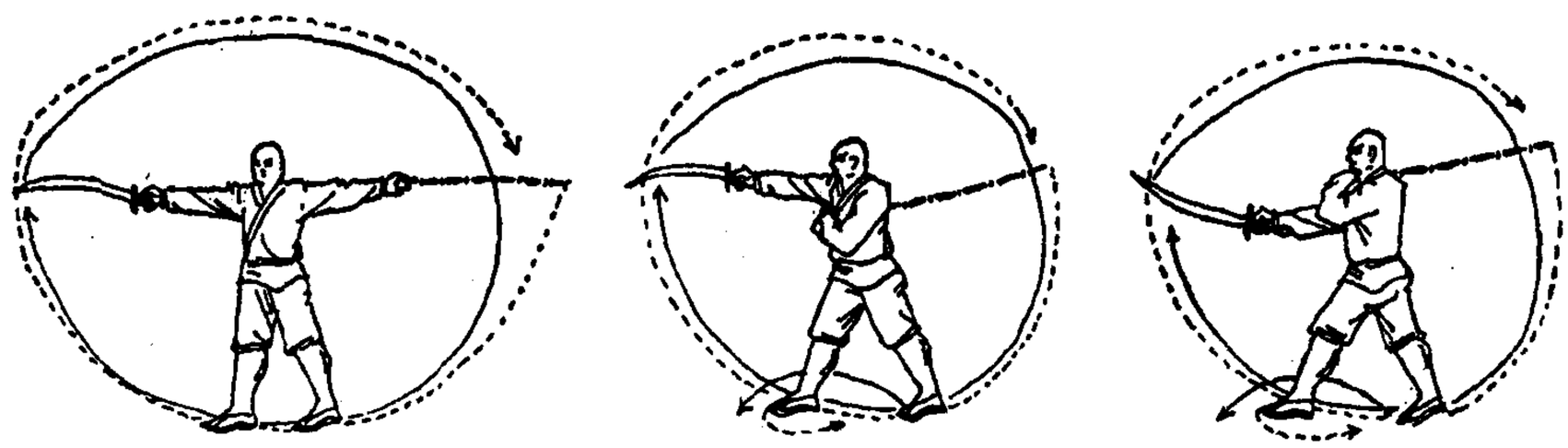


图10　　图11　　图12

(13)**金剛闖陣**(1)　体向左转90度，右脚向前方一步，兩脚迅速碾地，體向左轉180度。左手鞭由前向下繞左下外側，向後向上掄轉于前方左上側，鞭頭斜向前;右手刀由後上向前，再向下繞右下外側，挑向身後右側下方，刀刃向下，刀尖向後，目視前方鞭頭(圖13)。

(14)**金剛闖陣**(2)　右脚落于左脚前一步。右手刀由後向上向前，再向下繞左下外側，挑向身後，刀刃向下，刀尖斜向上;左手鞭由前向下，繞右下外側，向後向上掄轉于身前，鞭頭斜向前，目視鞭頭(圖14)。

(15)**張飛騙馬**(1)　兩脚为軸，体左转90度，右手刀由後向前，向下繞左下外

側，向後挑撩于身後，刀刃向下，刀尖斜向上；左手鞭由前向下向後，再向上掄轉一圈，落于前方，鞭頭斜向前，目視鞭頭(圖15)。

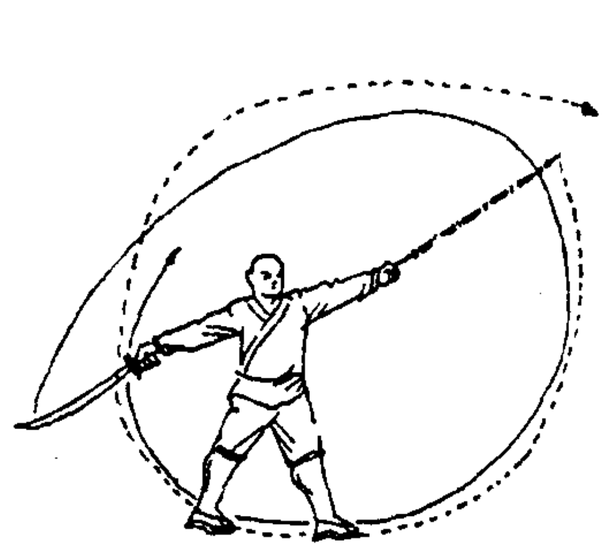


图13

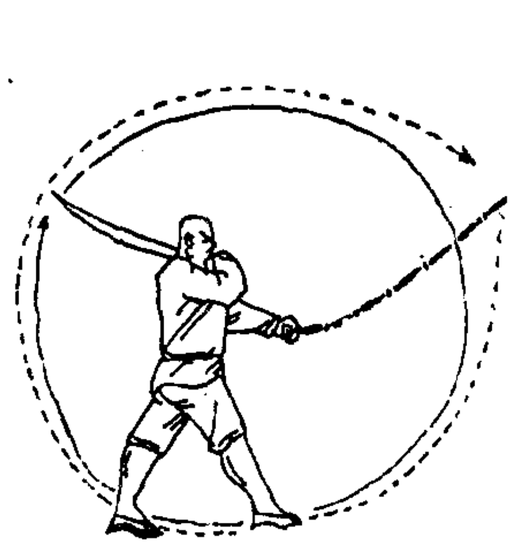


图14

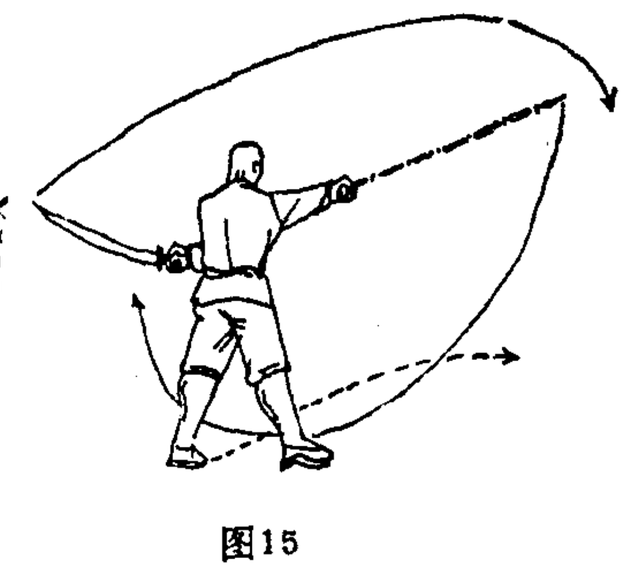


图15

(16)張飛騙馬(2)　抬左腿向右旋擺。左手鞭由前向下，走左腿下方襠內，向後甩撩，鞭頭在身後斜向上；右手刀由後向上，向前掄臂，刀刃斜向下，刀尖斜向前。目視右前下方(圖16)。

(17)張飛騙馬(3)　左手鞭由左腿襠下抽出，向右下外側後甩，再向上向前掄轉，劈于前方，鞭頭斜向下；右手刀由前向下，繞右下外側向後，再向上掄于頭上右後側，刀刃向後，刀尖向上。左脚落地成虛步，目視左手鞭頭(圖17)。

(18)張飛騙馬(4)　右腿抬起由右向左旋轉。左手鞭由前向後，走右腿下，向襠內後方甩擊，鞭頭斜向上；右手刀由身後上方，向前方下劈，刀刃向下，刀尖向前。目視左前下方(圖18)。

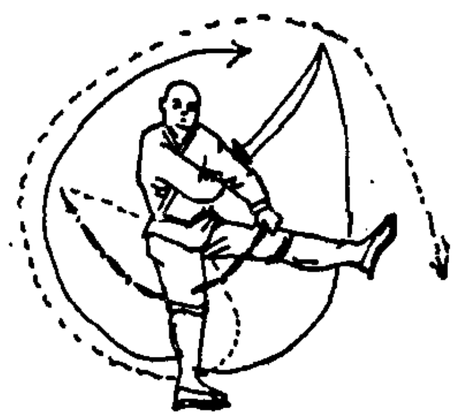


图16

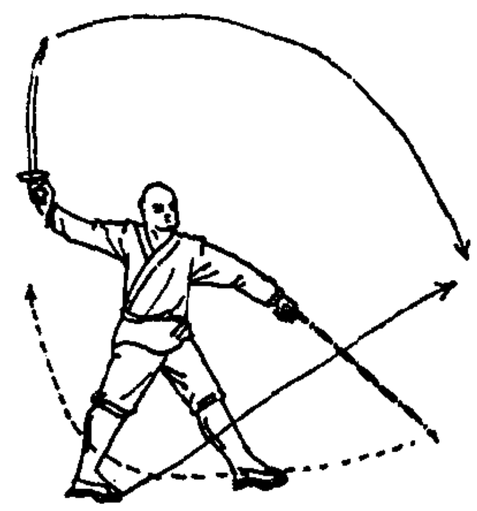


图17

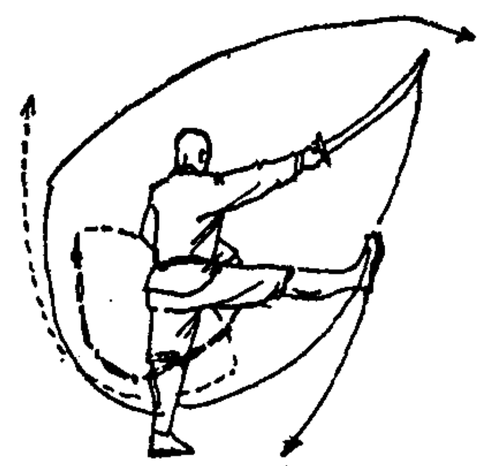


图18

(19)金剛破陣　右手刀由前向下，繞左下外側向後向上，再向前掄劈，刀刃向

下，刀尖向前;左手鞭由腿下抽出，繞左下外側向後向上，甩于左後方，鞭尖斜向後。右脚在前方一步落地，成右高虛步。目視前方(圖19)。

(20)**烏龍鑽洞**(1)　體右轉90度，左脚向前一步。左手鞭由後向上，向前向下，繞右下外側，向後掄轉，鞭頭向後;右手刀由前向下，繞左外下側方，向後向上，再撩于前方，刀刃向上，刀尖向前。目視前方刀尖(圖20)。

(21)**烏龍鑽洞**(2)　收左脚變成虛步，左手鞭由後向上，向前下落，然後穿兩腿間，向後穿擊，鞭頭斜向上;右手刀由前向下，繞右下外側，向後向上掄轉，反手腕撩于頭前上方，刀刃向上，刀尖向前。目視前方刀尖(圖21)。

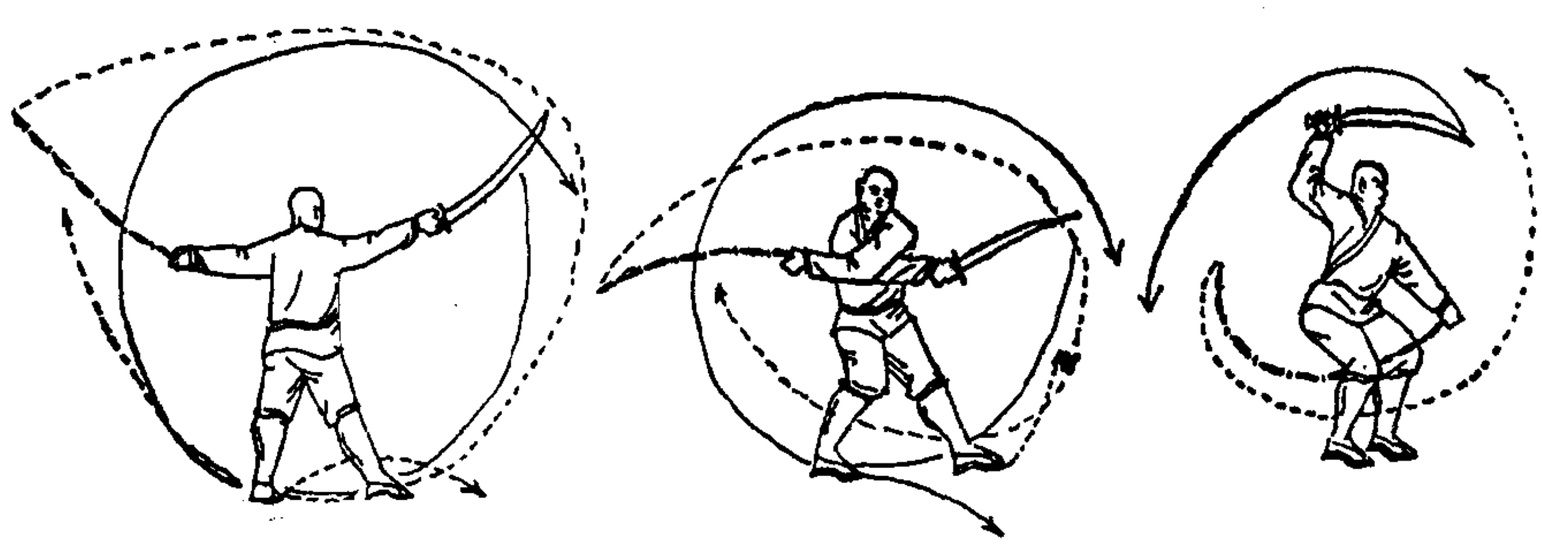


图19　　图20　　图21

(22)**大蟒翻身**　兩脚碾地，右轉90度，右脚向左移一步。右手刀由後向上，再向前方下劈，刀刃向下，刀尖斜向前;左手鞭由前向下，向後抽回，再掄于身後左上側方，鞭頭斜向後上方。目視前方刀尖(圖22)。

(23)**羅章搬兵**(1)　左脚前上一步落地，左手鞭由後向上向前，再向下繞右下外側掄轉中于身後，鞭頭向後;右手刀由前向下，繞左下外側方，向後向上，掄劈于身前，刀刃向下，刀尖斜向上。目視刀尖(圖23)。

(24)**羅章搬兵**(2)　右脚落于左脚前一步。左手鞭由後向上，向前向下，繞右下外側向後，掄轉于右後上側，鞭頭斜向上;右手刀由前向下，繞右下外側，向後向上，掄劈于身前下方，刀刃向下，刀尖斜向前。目視前方刀尖(圖24)。

(25)**羅章跪樓**(1)　兩脚原地不動。右手刀由前向下，繞左下外側向後，向上向前劈擊，刀刃向下，刀尖向前;左手鞭由後向上向前向下，繞左下外側，向後向上掄轉于左後側方，鞭頭向後，目視刀尖(圖25)。

(26)**羅章跪樓**(2)　左脚落于右脚前一步，兩腿屈膝成虛步。左手鞭由後向上向前，再向下繞左側，向後向上，連續轉兩圈，甩于身後方，鞭頭斜向後;左手刀由

前向下繞右下外側，向後向上再向前掄劈，連續轉兩圈，劈于身前方，刀刃向下，刀尖斜向前。目視刀尖(圖26)。

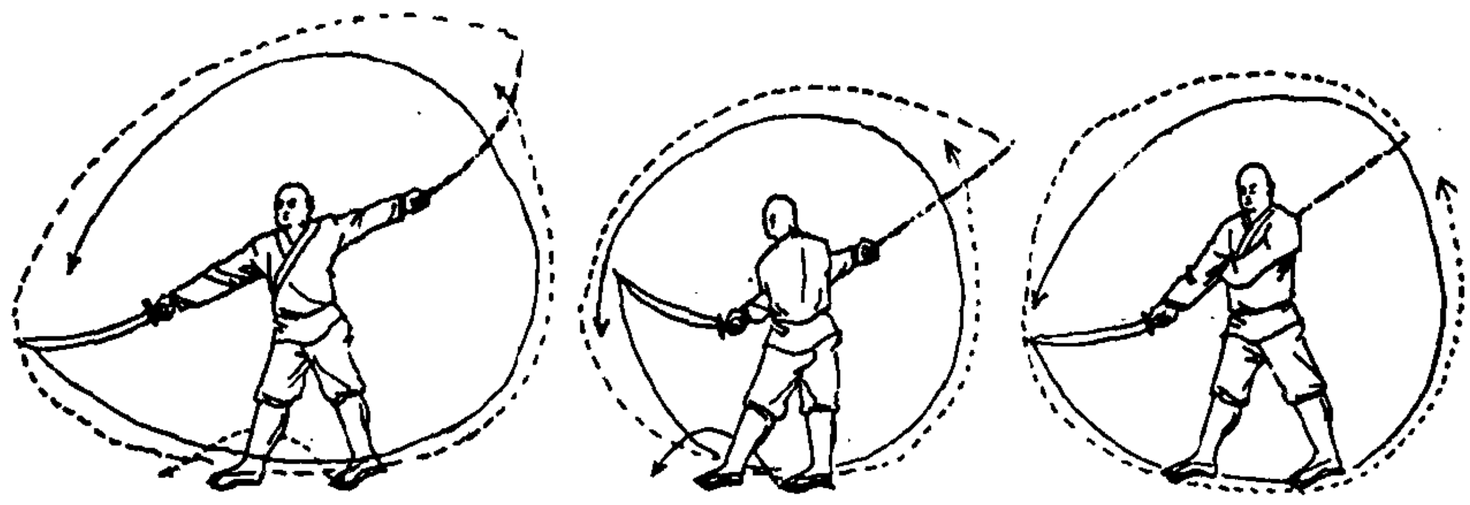


图22　　图23　　图24

(27)**羅章跪樓**(3)　右脚向前上一步，左手鞭由後向上，再向前向下，繞右下外側向後掄轉，連續兩圈，鞭頭向後;右手刀由前向下，繞左下外側向後向上掄轉，向前劈砍，連續掄轉兩圈，劈于身前，刀刃向下，刀尖向前。目視前方(圖27)。

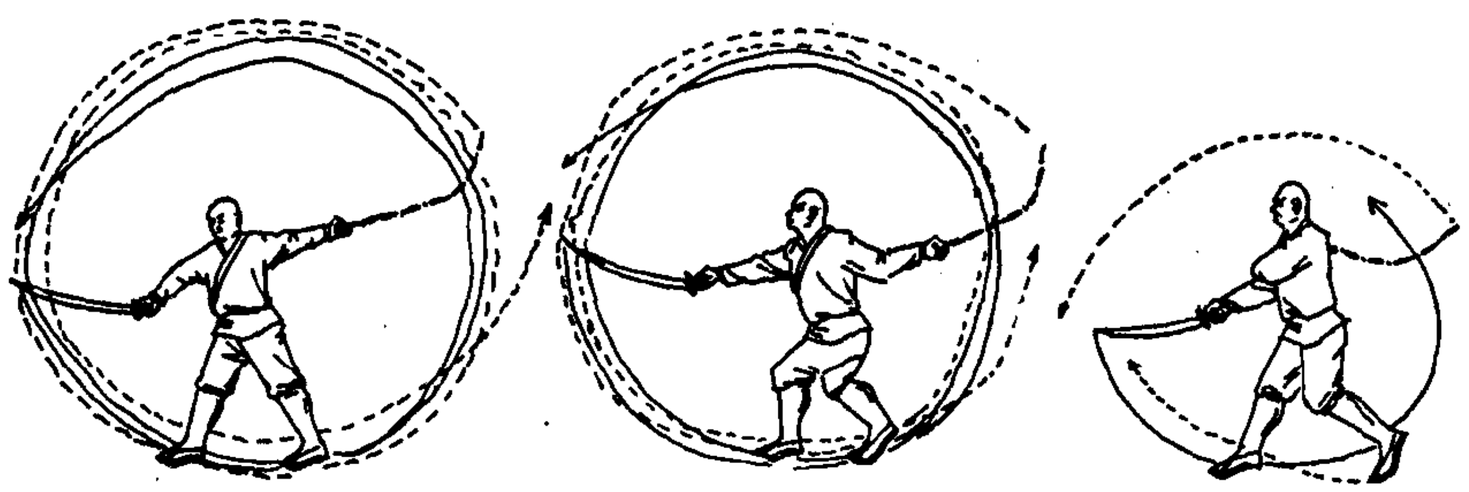


图25　　图26　　图27

(28)**浪裏踢球**　抬左脚向前踢擊。左手鞭由後向上，再向前掄劈，落于左脚尖外側上方，用足尖外側挑起;右手刀由前向下，繞右側下方向後上挑，撩于身後右上側，刀刃向下，刀尖斜向上。目視左前方(圖28)。

(29)**黃龍轉身**　左脚在前方下落，兩脚碾地，體向右轉180度。右手刀由前向下，繞左下外側向後向上，再向前掄劈，刀刃向下，刀尖向前;左手鞭由後向上向前，再向下繞右下外側，向後掄轉甩擊，鞭頭向後。目視前方刀尖(圖29)。

(30)**湘子挎籃**　左手鞭由後向上向前，再向下繞右側下方，向後向下，落于右肩上，鞭頭向身前下落，抬左脚向前彈踢，抵住鞭頭，右手刀由前向下向後，再向上向前掄劈，刀刃向下，刀尖向前。目視鞭頭(圖30)。

(31)**浪子回頭**　左脚用力向上踢起鞭頭後落地。左手鞭由前下方，向上向後向下，繞右下外側向前向上掄劈于身後。兩脚碾地，體向右轉180度。右手刀由後向上，再向前向下，繞左側下方撩于身後，刀刃向下，刀尖向後，左手鞭頭向前，目視鞭頭(圖31)。

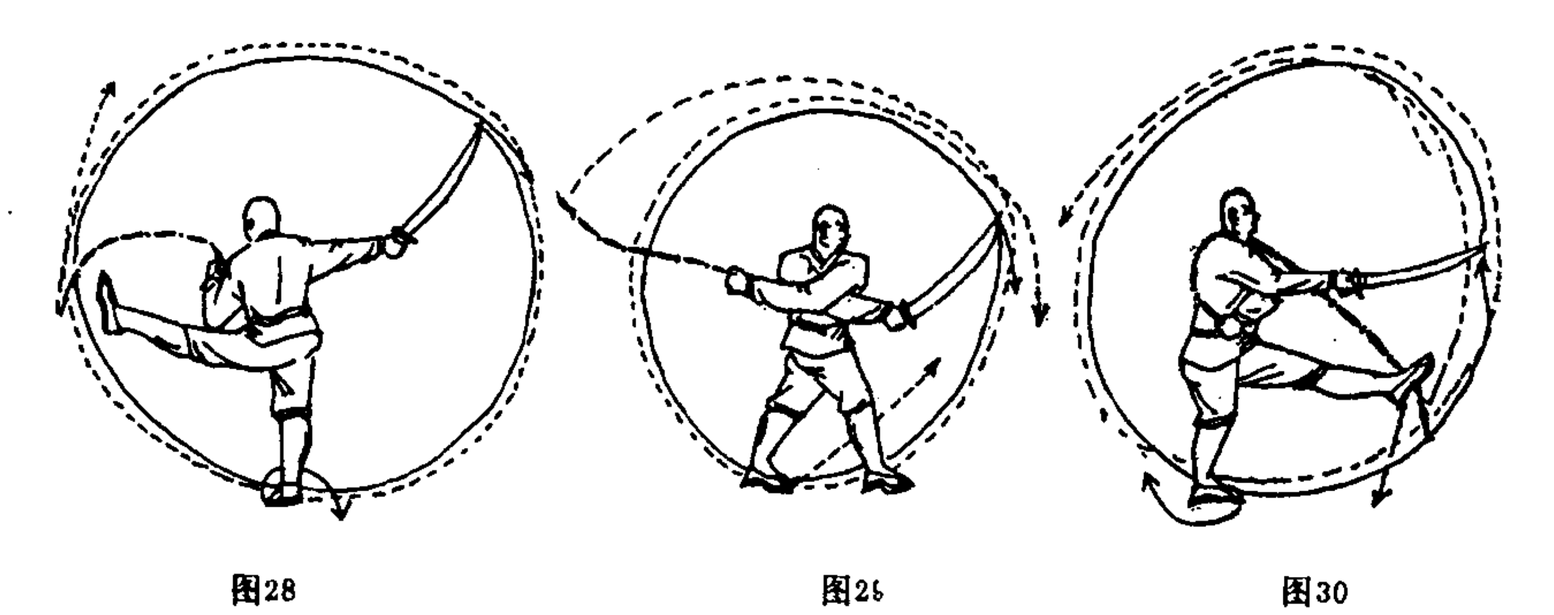


图28　　图29　　图30

(32)**力士衝營**　左脚落于右脚前一步。左手鞭由前向下，繞右下外側向後向上，再掄劈于前方，鞭頭向前;右手刀由後向上，向前向下，繞右下外側挑于身後，刀刃向下，刀尖向後。目視前方鞭頭(圖32)。

(33)**滚地活龍**　右脚落于左脚前一步，屈膝下蹲，身向前傾探。右手刀由後向上，再向前下方左側下劈穿撩，刀刃向前，刀尖向下，左手鞭由前向下，繞右下外側甩向身後上側，鞭頭向上。目視前下方刀尖(圖33)。

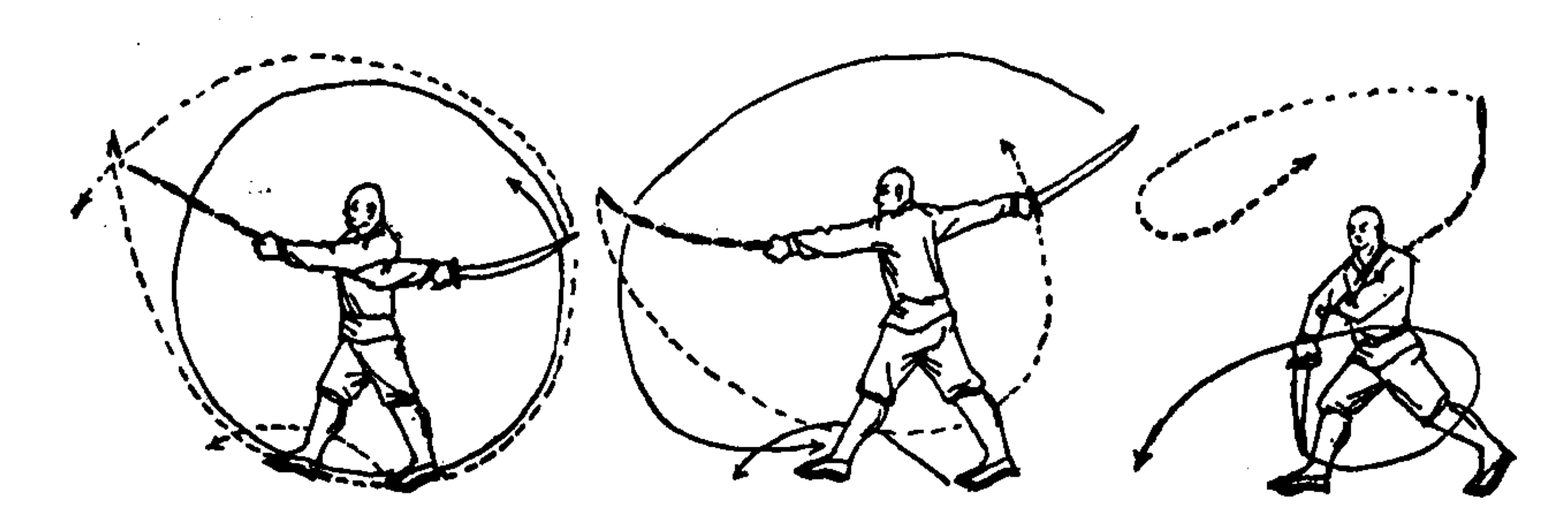


图31　　图32　　图33

(34)**地下翻花**(1)　身向前滚翻270度，脊背貼地，兩腿微屈。右手刀落于左側，刀刃向下，刀尖向左，左手鞭落于右側，鞭頭斜向右上方，目視前下方(圖34)。

(35)**地下翻花**(2)　以脊背爲軸，體向左旋90度，右手刀由下向左向上，再向右掃于兩腿後方，刀刃向下，刀尖向左;左手鞭由上向右向下，再向左旋轉于頭上左側，鞭頭向上，目視前方(圖35)。

(36)**地下翻花**(3)　以脊背爲軸，向前彈旋。刀從身後由左向上，向右側撩出;左手鞭由上向右向下，掄旋掃于左側，鞭頭向左，右手反腕刀刃向外，刀尖斜向右。兩臂着地，脊背離地，目視前方(圖36)。

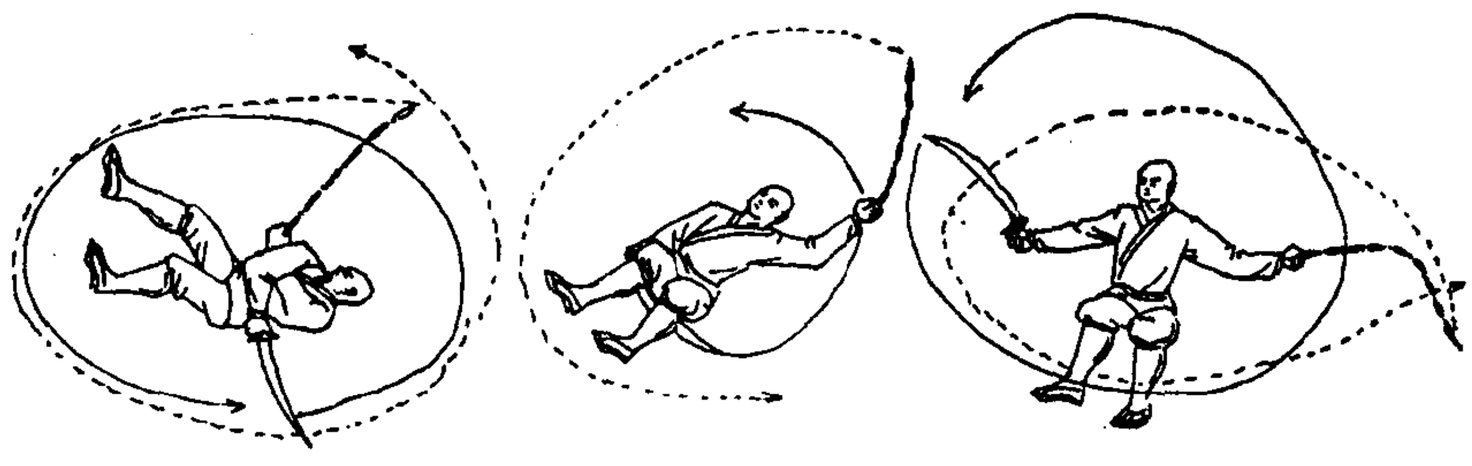


图34　　图35　　图36

(37)**地下翻花**(4)　左手鞭由左向上向右旋掃，走兩臂後掃，繞脚後下側，旋向左側，鞭頭向左，以臀部爲軸，身向左旋轉90度，脊背貼地。右手刀由頭上方向後向下，繞右側下方，向前旋轉于頭上方，刀刃向前，刀尖向上。目視左前方(圖37)。

(38)**地下翻花**(5)　以脊背爲軸碾地，體向左轉90度，兩腿微屈膝。右手刀由左向上向右，兩向下繞兩足後，旋于身後下方，刀刃向下，刀尖向左;左手鞭由身後右側，向下向左旋掃于頭上左側，鞭頭向上。目視前方(圖38)。

(39)**地下翻花**(6)　以脊背彈地騰起，體向左旋90度，右手刀由身後下側，向左旋轉繞身後向上向右，旋掃于右上側，刀刃向前，刀尖向上;左手鞭由左側向上向右掄轉于身前下方，鞭頭向下，目視前方(圖39)。

(40)**金絲纏葫蘆**(1)　兩腿向上彈屈，全身站立，右脚在後，左脚在前。右手刀由後向上，向前方下劈，刀刃向下，刀尖向前;左手鞭在前繞左下外側，向後甩于身後斜上方，鞭頭向上，目視前方刀尖(圖40)。

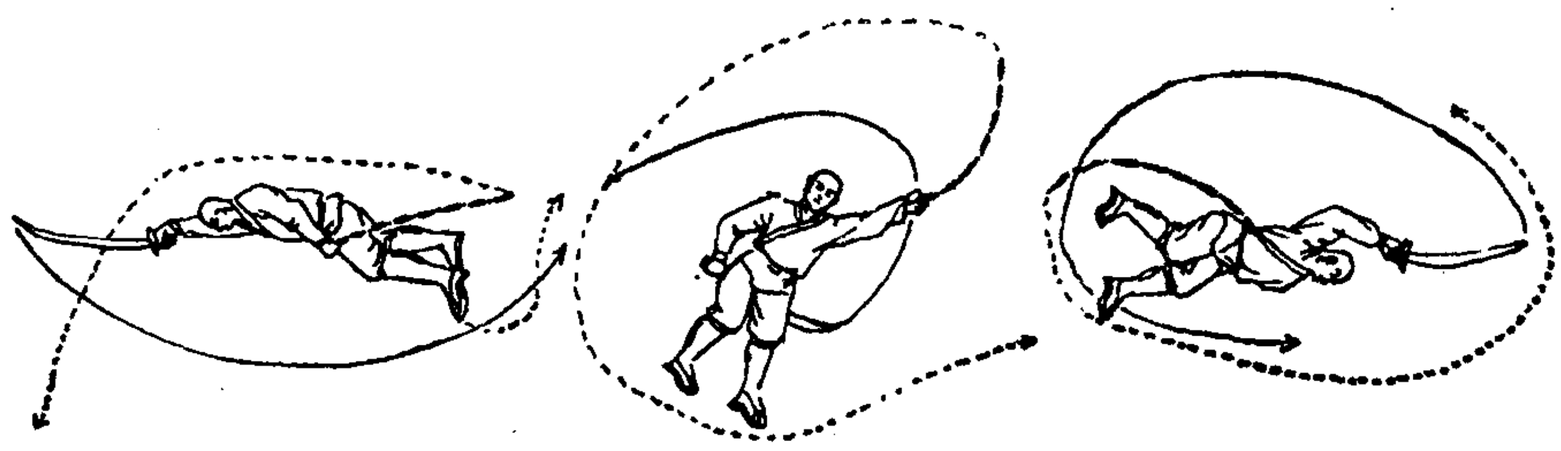


图37　　图38　　图39

(41)金絲纏葫蘆(2)　兩脚碾地，體向右轉90度，成馬步，右手刀由左側向下，繞身前下方，向右側掄轉挑出，刀刃向下，刀尖向右，左手鞭由右向上向左，再向下繞身前下方，向右向上再向左側下落，鞭身搭在脖頸後方，鞭頭由身前，甩向右前側，鞭尖斜向右下方。目視右下方(圖41)。

(42)金絲纏葫蘆(3)　兩脚碾地，體向左轉90度，右脚向前上一步，上身雙肩向左猛抖，頭向左旋擺，甩開鞭頭。左手鞭由右向上向前向下，繞左下側方，向後掄轉于身後斜上方，鞭尖斜向上。右脚落于左脚前一步。右手刀由後向上，再向前方下劈，刀刃向下，刀尖向前。目視前方刀尖(圖42)。

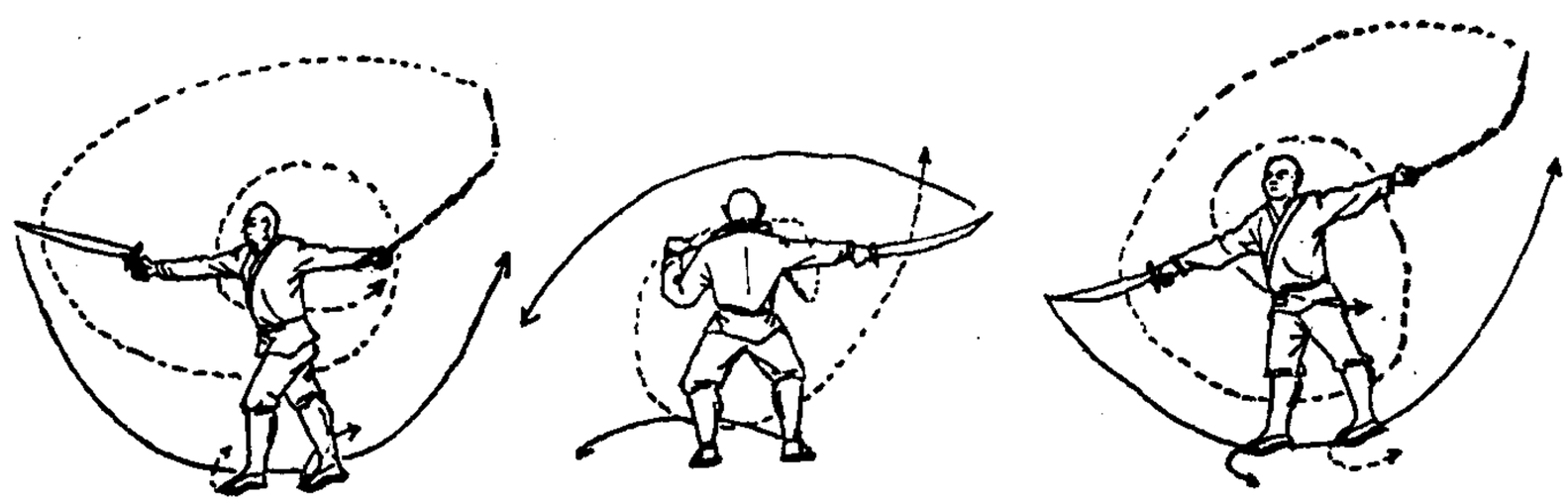


图40　　图41　　图42

(43)金絲纏葫蘆(4)　兩脚碾地，體向左轉90度，兩腿屈膝成馬步。右手刀由右向下繞身前下側，掄轉于左側，刀刃向下，刀尖向左;左手鞭由左向上向右，再向

下繞身下，向左向上，再向左下方降落，鞭身搭在脖頸後側，鞭頭在身右側，甩向身前左側，鞭頭斜向左下方。目視左前方(圖43)。

(44)**轉身衝營**　兩脚碾地，體向右轉90度，左脚向前上一步，雙肩向左猛抖，頭向右擺，甩開鞭頭。左手鞭由後繞左側向前向下，再繞右下外側，向後向上，掄轉劈于前方，鞭頭向前;右手刀由後向上，向前向下，繞左側下方，掄轉挑撩于身後斜上方，刀刃向後，刀尖斜向上，目視前方鞭頭(圖44)。

(45)**腋下藏花**　體向左轉90度，右脚落于左脚前一步，左脚向後微蹬，右手刀由後向上，再向前方劈砍，刀刃斜向前，刀尖斜向上;左手鞭由前向下，繞右下外側向後掄轉甩擊，甩于身後斜上方，鞭頭斜向後，左腋用力夾住鞭把。目視前左下方(圖45)。

(46)**旋卷風雷**　抬兩脚向前上彈跳，(體左轉180度)當全身騰空時，速出左掌，由左向右拍擊右脚掌內側;右手刀由後向下，再向前繞右下外側，上挑于右上前方，刀刃向前，刀尖向上。右腋下鞭由前左側，向上向後下方甩擺，鞭頭斜向後下方。目視右脚和左掌(圖46)。

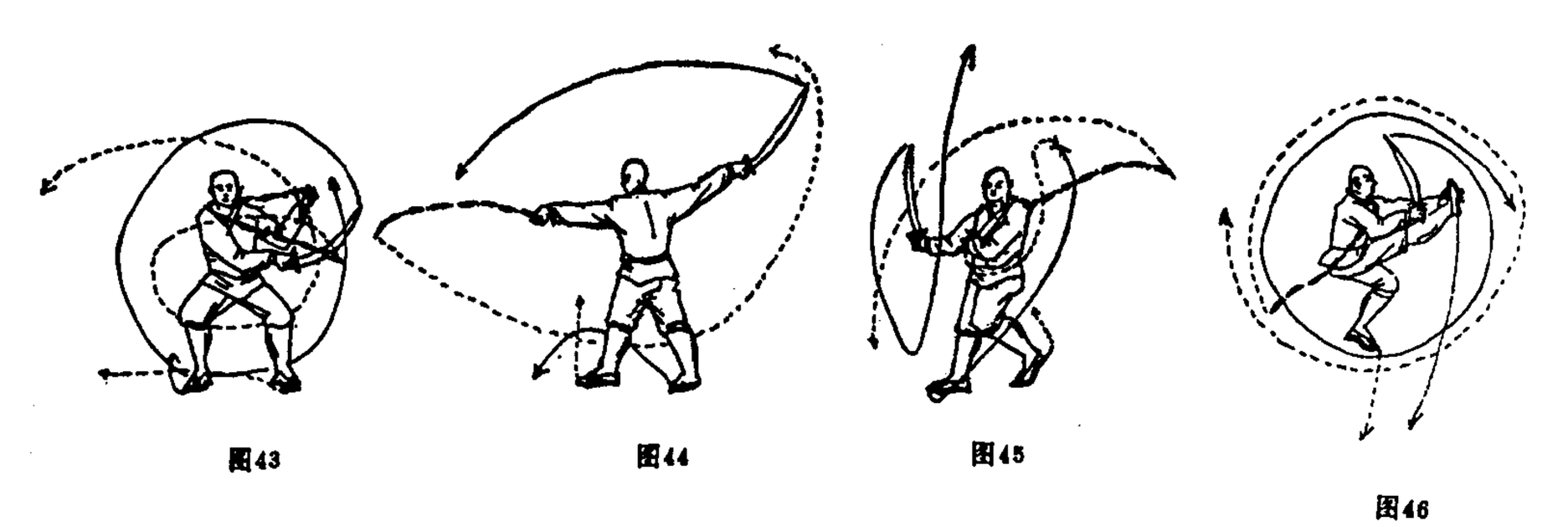


图43　图44　图45　图46

(47)**風掃殘雲**(1)　兩脚前後一步落地。右手刀由前上方向前，向下繞左下外側，向後向上輪轉旋劈于身前方，刀刃向下，刀尖向前;左手向右腋下抓鞭把，由後向上向前，再向下繞左下外側，掄轉甩于身後，鞭頭向後。目視前方刀尖(圖47)。

(48)**風掃殘雲**(2)　左脚向前方一步。右手刀由前向下，繞左下外側向後向上，掄劈于前方，刀刃向下，刀尖斜向上;左手鞭在右手刀掄轉的同時，由後向上向前，再向下繞右下外側，輪轉于身後，鞭頭向後。目視前方刀尖(圖48)。

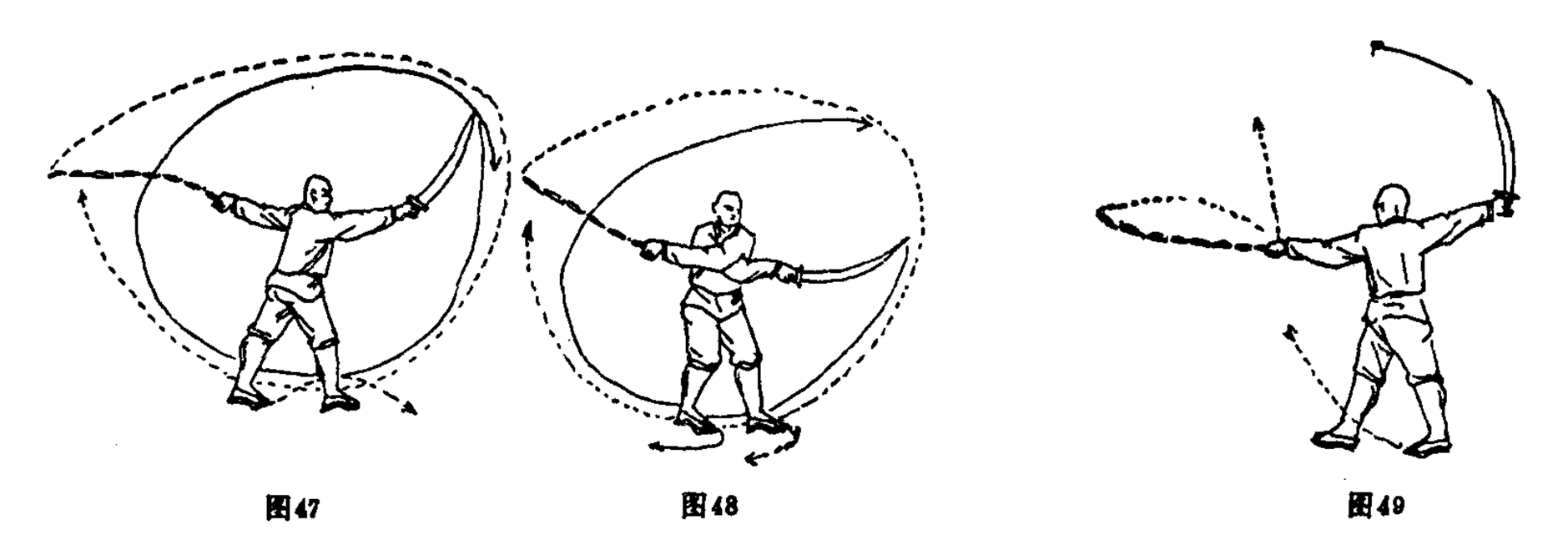


图47　图48　图49

(49)**浪子回頭**　兩脚碾地，體向右轉90度。右手刀由後向下，繞左下外側，向前向上，撩于頭後右上側，刀刃向上，刀尖斜向前；左手鞭由前向上，向後向下，繞右下外側，掄轉甩于前方，鞭頭向前。目視前方(圖49)。

(50)**金鷄獨立**　左脚向一步，溜地彈踢，左手鞭向後微帶，即疊收在左手間；右手刀由後向前架于頭上，刀刃向上，刀尖向前，目視前方(圖50)。

(51)**燕子穿雲**　抬兩脚向前上方彈踢，右手刀把交于左手。當全身騰空時，右手由後向前下方拍擊右脚面(響亮)；左手鞭刀舉于身前，刀刃向前，刀尖向上。目視右脚掌(圖51)。

(52)**大雁落山**　兩脚落地，右脚在前，左脚在後，成右弓步。右手刀向前推開。刀刃向前，刀尖向上；左手鞭擺于身後左側，掌心向左，虎口向上。目視右前方(圖52)。

(53)**還原收勢**　兩脚碾地，左轉體90度，左脚與右脚并攏站立，身胸挺直。右

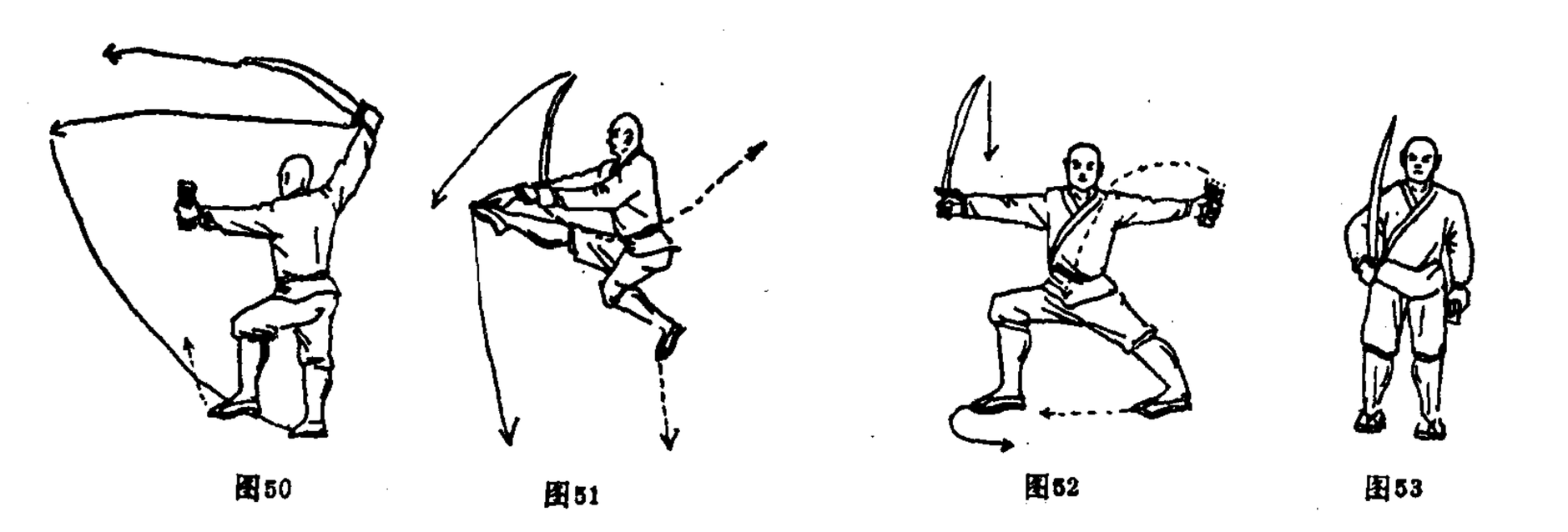


图50　图51　图52　图53

手刀收回端抱于右側，刀刃向前，刀尖向上;左手鞭于左胯外側，虎口向前，手心斜向下。目視正前方(圖53)。

五　少林趕山鞭

一個放牛和尚在王乳峰下持竹鞭趕牛年久，練就了一手好鞭術，後人把他的鞭技整理成套路，定名少林趕山鞭。原有12勢，傳至清代末年，經寂靈和尚增編爲29勢，世代相傳，流傳至今。

趕山鞭的技法特點是以劈、打、輪、甩、勒、纏爲主招，嚴密配合跳、躍和手足身眼步法，其步小而躍遠、纏頻而猛勒、不時洪喉呵，使其顯的格外凶威森嚴，鞭勢如雷。

趕山鞭原爲農民耕田放牛所用。少林寺和尚既種田又習武。所以趕山鞭也成爲少林寺僧人習武的器械。此鞭原爲18鞭招。經元、明、清歷代高僧智聚、子安、覺遠、覺訓、了改、周福、宗鄉、同替、清倫、真珠和如净等精心研練，漸增至36招。此外還有絶命7鞭。這些都是少林寺禪宗佛門的秘傳鞭法。

少林趕山鞭，在寺內宜于寺僧研練護院，在寺外適宜背行李雲游四方，趕狼犬，對付掄劫盜賊，纏拿各種兵器。少林趕山鞭難以招架，鞭杆還可以點穴制敵，作短棍使用，是軟硬兼備的武器。

少林趕山鞭的技法主要有:掃、劈、撩、甩、纏、撥、架、點、掄、旋、打等。

先師曰:

鞭兒丈把長，舞鞭無抵擋。長短難招架，拐彎把敵傷。

遇惡上面打，護己腿下防。劈點上下掃，出山勝百强。

動作順序　起勢、白鶴展翅、二郎趕山、插花蓋頂、玉帶圍腰、盤頂插花、太公釣魚、背後擊敵、横掃千軍、力劈華山、順風掃葉、枯樹盤根、仙人圍帶、霸王舉鞭、翻身劈山、獨立甩鞭、劈山三鞭、獨龍鑽洞、童子趕牛、追風趕月、回身背鞭、龍王施雨、雷公飛天、虚步舉旗、風雷旋天、撥草尋蛇、迎風招展、撥風扒打、風掃梅花、大聖擺旗、收招歸原。

起勢　足立八字，身胸挺直，左手握鞭把，屈肘抱手左肋前側，杆頭向上，鞭穗頭向下;右掌貼于右大腿外側，掌心向內，掌指向下，目視前方(圖1)。

(1)**白鶴展翅**　抬右脚震脚下落，體左轉90度，抬左腿向左提膝，鞭由左手交于右手，向後甩鞭展開，鞭杆頭向上，鞭穗頭向下，左掌向前方推成正立掌，目視

前方(圖2)。

(2)**秦王趕山**　左脚向左落一步，同時右鞭由後向前掃擊，鞭穗頭向前，左掌由前向後上外展，掌心向外，掌指向上，目視前方(圖3)。

(3)**插花蓋頂**　體左轉90度，右脚向前一步，右手鞭由前向後，甩擺于頭上左後側，鞭穗頭向後，左掌由後下落于身後下側，掌心斜向後，掌指斜向下，目視左手側方(圖4)。

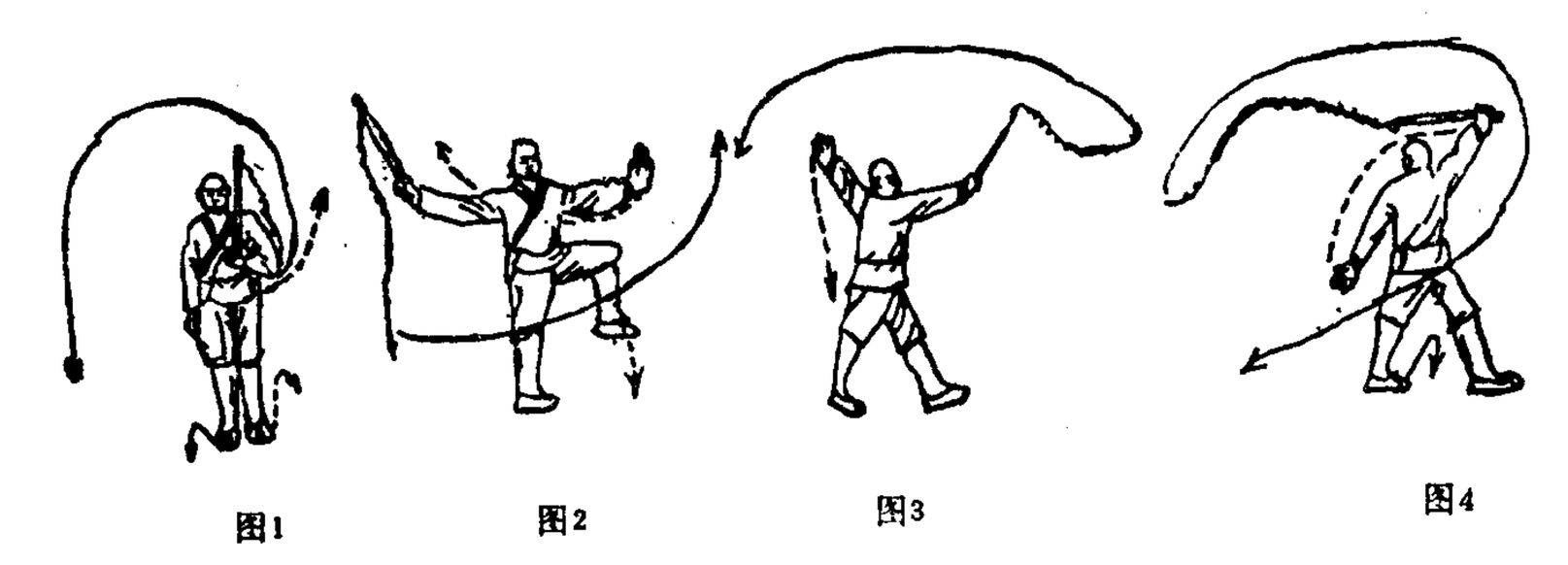


图1　图2　图3　图4

(4)**玉帶圍腰**　抬右腿向後提膝，成獨立勢，同時右手鞭由後向左，再向前環弧旋轉，掃于右後下側，鞭穗頭斜向後下方，左掌展于頭前左上側，掌心向前，掌指斜向上，目視右前方(圖5)。

(5)**盤頂插花**　右脚上前一步，兩腿成右弓步，同時右鞭由後向前上方左旋掃擊，鞭穗頭斜向後，左掌屈肘收護于胸前，掌心向右，掌指向上，目視前方(圖6);

左脚向後彈蹬，同時右鞭繼續向左後下側甩擊，鞭穗頭斜向後，左掌上架頭上抬左側，掌心向左，掌指向上，目視左側(圖7);

左脚上前一步，兩腿成大岔步，同時右手鞭由後向上環弧掄轉劈于右前下方，鞭杆頭斜向後，鞭穗頭向前，左掌落于身前，掌心向右，掌指斜向前，目視前方(圖8);

抬右脚前上一步，成大叉步，同時右鞭由下向後上環弧，然後向前方劈提，鞭穗頭向前，左掌甩于身後左側，掌心斜向右，掌指向下，目視前方(圖9),

兩脚爲軸，體左轉135度，兩腿成高馬步，同時右手鞭，由前向後環弧左掃于身後，鞭穗頭向後，左手展于左側方，掌心向前，掌指斜向下，目視前方(圖10);

兩脚爲軸，體右轉135度，抬左脚向後彈蹬，同時右鞭繼續向左旋掃于頭上左側，鞭穗頭斜向後，左掌屈肘架于頭左手側，掌心向外，掌指斜向上，目視前方

(圖11)。

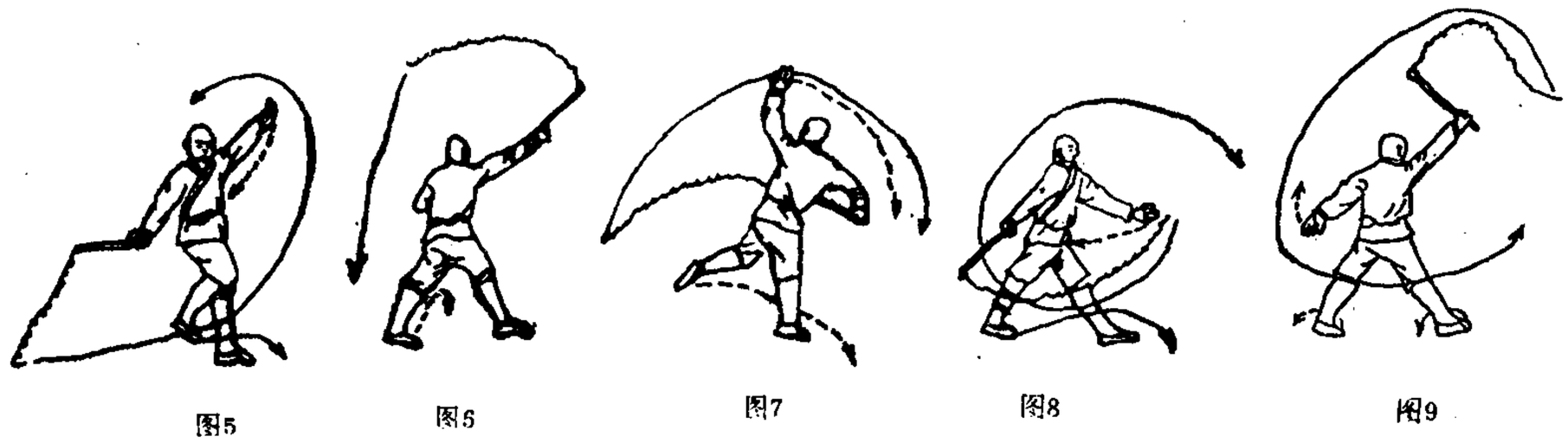


图5　图6　图7　图8　图9

(6)**太公釣魚**　左脚向前落一步，右腿提膝，成獨立勢，同時右手鞭由後向前下方劈擊，鞭穗頭斜向下，左掌展于頭前左上側，掌心斜向下，掌指向前，目視前方(圖12)。

(7)**背後擊敵**　右脚上前半步，抬左腿提膝，成獨立勢，同時右手鞭由前向後上方甩擺，鞭穗頭斜向後下方，左掌附于右手内側，掌心向内，掌指内卷，目視前上方(圖13);

左脚移後方一步，兩脚爲軸，體左轉180度，同時右手鞭隨身勢由前向左旋轉掃纏一圈，掃于身後左下側，鞭穗頭斜向左下方，左掌展于身前，掌心向右，掌指向上，目視右前方(圖14)。

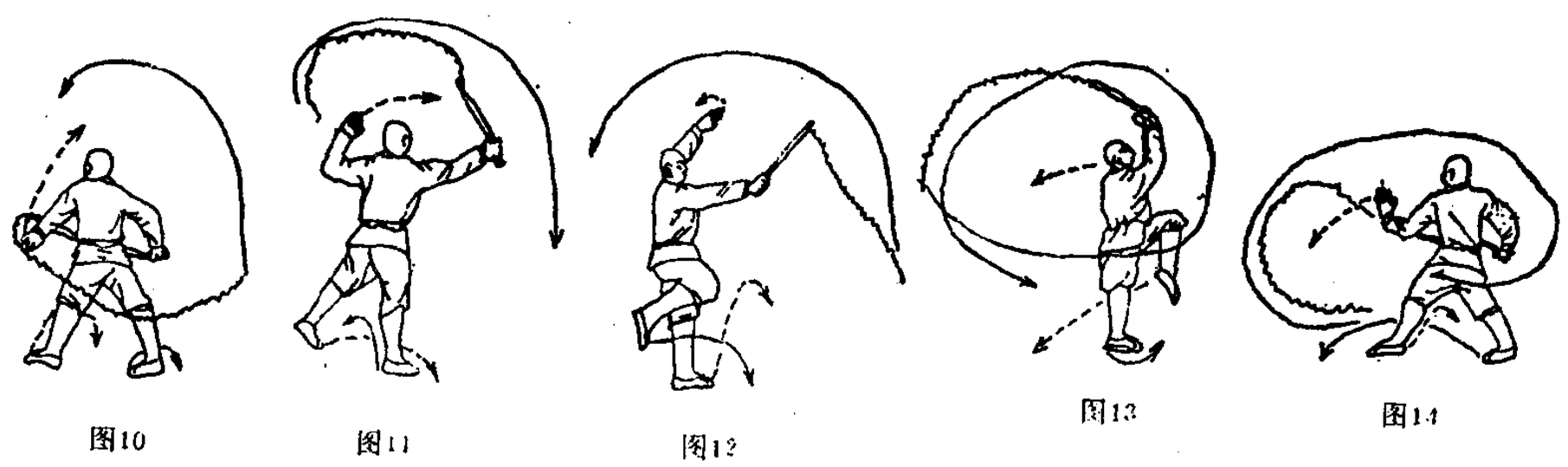


图10　图11　图12　图13　图14

(8)**橫掃千軍**　抬右脚前上一步，提左脚向後旋踢，右手鞭由前向右旋擺掃

擊，甩于身後，鞭穗頭斜向前，左掌展一地身前左側，掌心向右，掌指向前，目視前方(圖15)；

左脚向前方下落，抬右脚向後倒踢，同時右手鞭由後向左上方環弧，向前左仙掃擊，甩纏于左後下側，鞭穗頭向後，左掌展于身後左側，掌心向外，掌指向後，目視前方(圖16)。

图15

图16

图17

图18

(9)**力劈華山**　右脚上前一步，抬左脚向後倒踢，同時右手鞭由前向上揚鞭後甩，鞭穗頭斜向下，左掌由後前撩，掌心斜向上，掌指斜向前，目視前方(圖17)；

左脚落地，兩腿成右弓步，同時右手鞭由後向前劈擊，鞭穗頭斜向上，左掌展于身後左側，掌心斜向後，掌指斜向上，目視前方(圖18)。

(10)**順風掃葉**　左脚前上一步，兩脚爲軸，體向右轉180度，兩腿成右僕步；同時右手鞭由後向下，經左側甩于前方，鞭穗頭斜向後，左掌屈肘架于頭後左側，掌心向外，掌指斜向上，目視前方(圖19)；

起身，左脚尖内旋，兩腿成右弓步，同時右手鞭由前向上後甩，鞭穗頭甩于身後下方，左掌展于左後側，掌心向外，掌指向左，目視前方(圖20)；

左手鞭由後向前掃擺，鞭穗頭斜向後，左掌後展一地身後左側，掌心向外，掌指向後，目視前方(圖21)；

右脚前移，兩腿成右僕步，右手鞭繼續向前下甩，鞭頭斜向右下方，左掌屈肘展于頭後左側，掌心向外，掌指斜向上，目視前下方(圖22)。

(11)**枯樹盤根**　起身，兩脚爲軸，體左轉90度，左腿提膝，同時右手鞭由後向前左旋，掃于左腿下方，鞭穗頭斜向右後方，左掌外展左後側，掌心向外，掌指向後，目視前方(圖23)；

图19

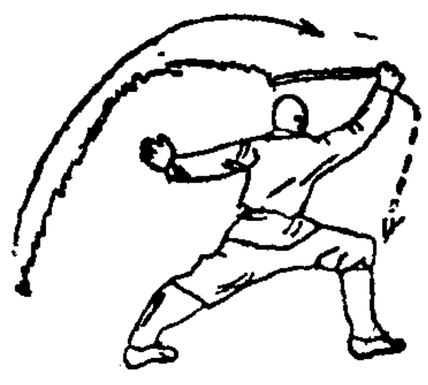


图20

图21

图22

左脚落地，抬右腿提膝，同時右手鞭繼續向左旋轉，鞭穗頭斜向左側方，左掌心斜向上，掌指向後，目視前方(圖24)，

右脚在左脚前落下，抬腿提膝，同時右手鞭由後向前，經左側向右旋掃于身前右側，鞭穗頭向後，左掌展于左後側，掌心向外，掌指向後，目視前方(圖25)。

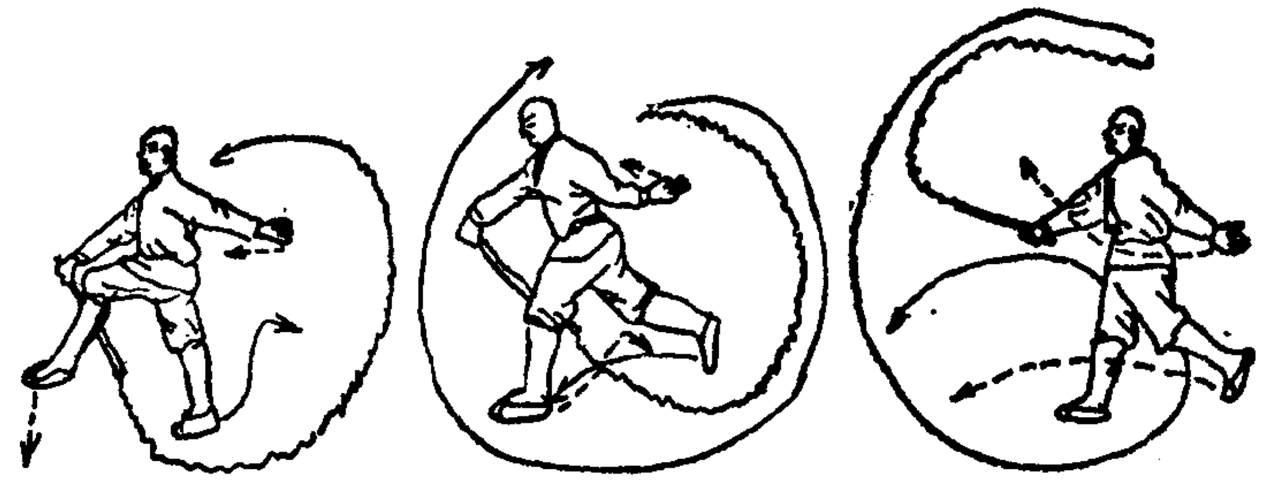


图23　图24　图25

(12)仙人帶圍　左脚上前一步，兩腿成拖步，同時右手鞭由右向左旋掃，甩纏于右側前方，左掌屈肘架于胸前，掌心向右，掌指向上，目視前方(圖26)；

右脚前上一步，兩脚爲軸，體左轉90度，兩腿成盆步，右手鞭用力向上抖勁纏繞，鞭穗頭甩向右側方，左掌屈肘護胸，掌心向内，掌指斜向右，目視前方(圖27)。

(13)秦王舉鞭　右手鞭用力上抖，甩向右上側方，鞭穗頭斜向下，左掌展于左側方，掌心向前，掌指向左，目視右前方(圖28)。

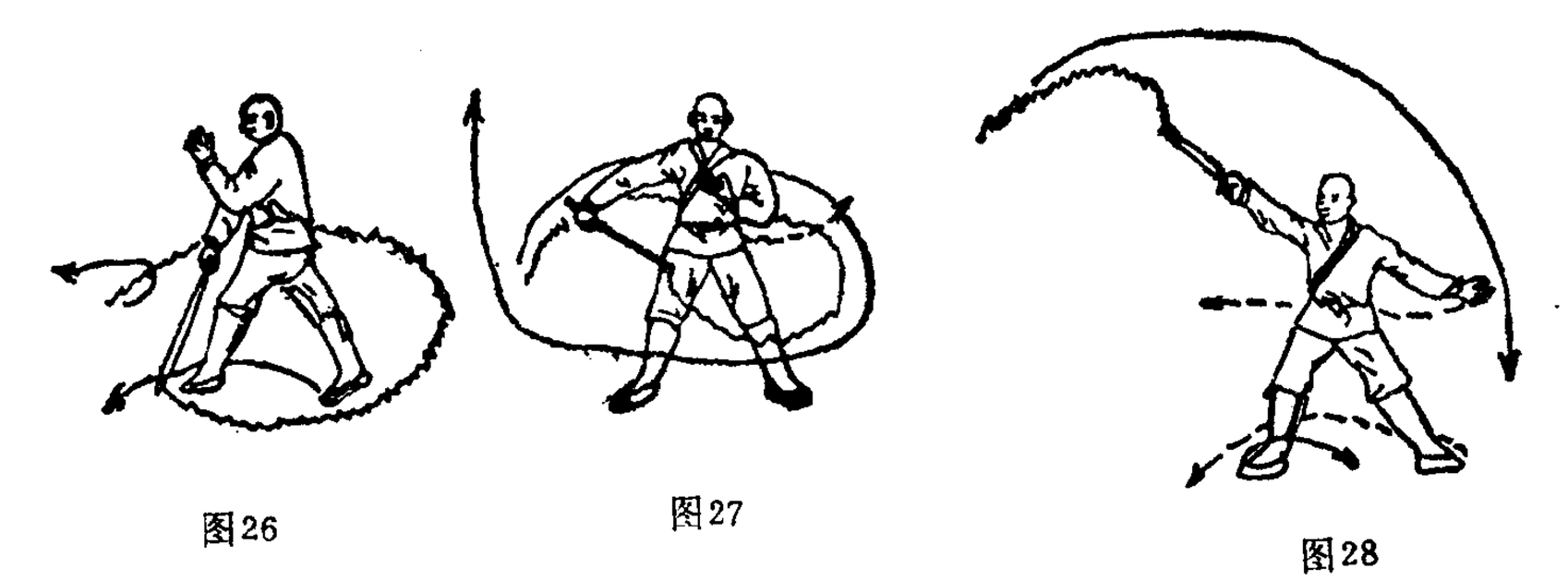


图26　图27　图28

(14)**翻身劈山**　兩足跳起，體左旋180度，兩脚落地成左弓步，同時右手鞭由上向下劈于右側方，鞭穗頭向右，左掌屈肘收護于胸前，掌心向右，掌指向上，目視右前方(圖29)。

(15)**獨立甩鞭**　左脚後倒一步，體左轉180度，抬左腿提膝，成獨立勢，同時右手鞭由右向左甩擺，鞭穗頭斜向下，左掌上展左側方，掌心向前，掌指斜向上，目視左前方(圖30)。

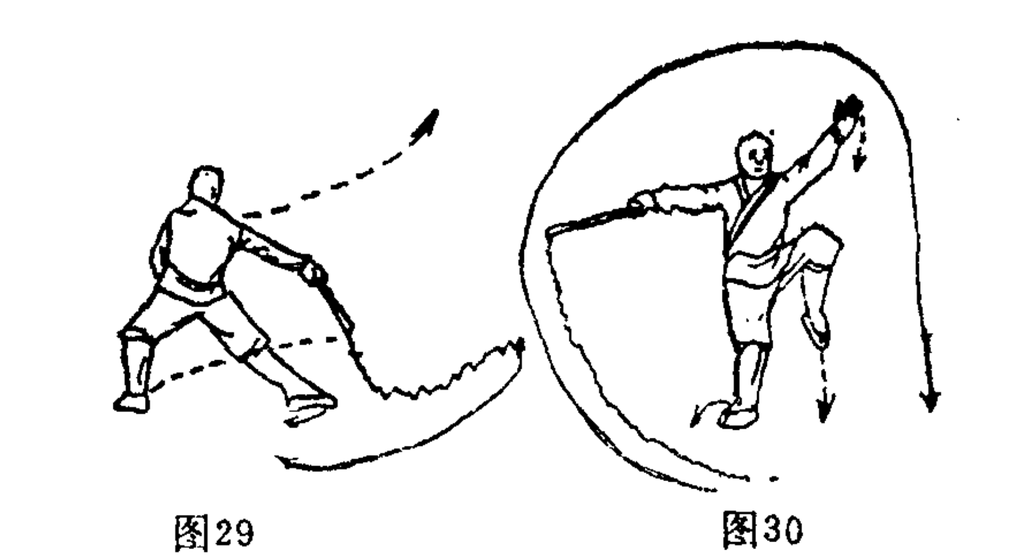


图29　图30

(16)**劈山三鞭**　右脚爲軸，體左轉90度，左脚落在右脚前一步，成左弓步，同時右手鞭由後向上環弧，然後向前下方劈擊，鞭穗頭向前，左掌展于頭左上側，掌心向下，掌指向前，目視前下方(圖31)；

右脚前上一步，成右弓步，同時右手鞭由前向後，經左側向後上環弧，向前下方劈擊，鞭穗頭向前，左掌展于身後左側，掌心向上，掌指向後，目視前下方

(圖32);

左脚前上一步,成左弓步;同時右手鞭由前向後,經右側向後上環弧,向前下方劈擊,鞭穗頭向前,左掌由後向前,護于右手內側,掌心向內,掌指內卷,目視前方(圖33)。

图31

图32

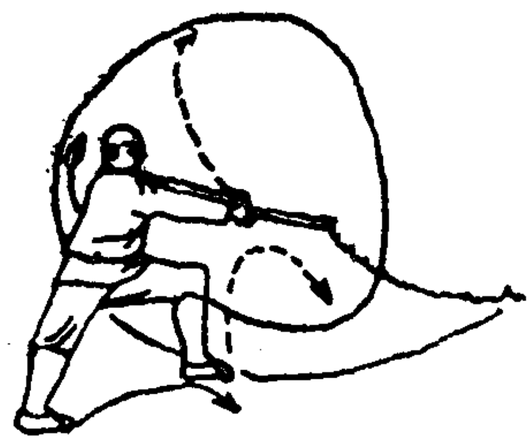


图33

(17)獨龍鑽洞　左脚後退一步,體左轉180度,再抬左脚向左旋踢,同時右手鞭在身前環弧一圈,然後由左腿下穿向後方,鞭穗頭斜向後,左掌屈肘架于頭左側,掌心向外,掌指斜向上,目視前方(圖34)。

(18)童子趕牛　左脚向左落一步,體左轉180度,左脚上前一步,兩腿拖步,同時右手鞭由後向頭上後側舉起上甩,鞭穗頭向上,左掌展于左前方,掌心向右,掌指向上,目視前方(圖35);

右脚尖內旋,兩腿成左虛步,右手鞭由上向前下劈,鞭穗頭斜向前,左掌不變,目視前方(圖36)。

(19)追風趕月　抬右脚前上一步,兩腿成小弓步,同時右手鞭由前收回,經右側向後上環弧,掄劈于前方,鞭穗頭向下,左掌外展于左後側方,掌心向外,掌指向後,目視前方(圖37)。

左脚上前一步,同時右手鞭由前向下繼續劈甩落地,鞭穗頭向前,左掌屈肘上架頭前左側,掌心向右,掌指斜向上,目視前方(圖38)。

(20)回身背鞭　兩脚爲軸,體右轉180度,兩腿成右弓步,同時右手鞭由後向前,經左側環弧向上,撩甩于身後下方。鞭杆背于右肩上側,鞭穗頭斜向後,左掌外展于左側方,掌心向外,掌指向上,目視前方(圖39)。

(21)龍王播雨　右腿提膝,成獨立勢,同時右手鞭由後向左,繞頭上纏繞一

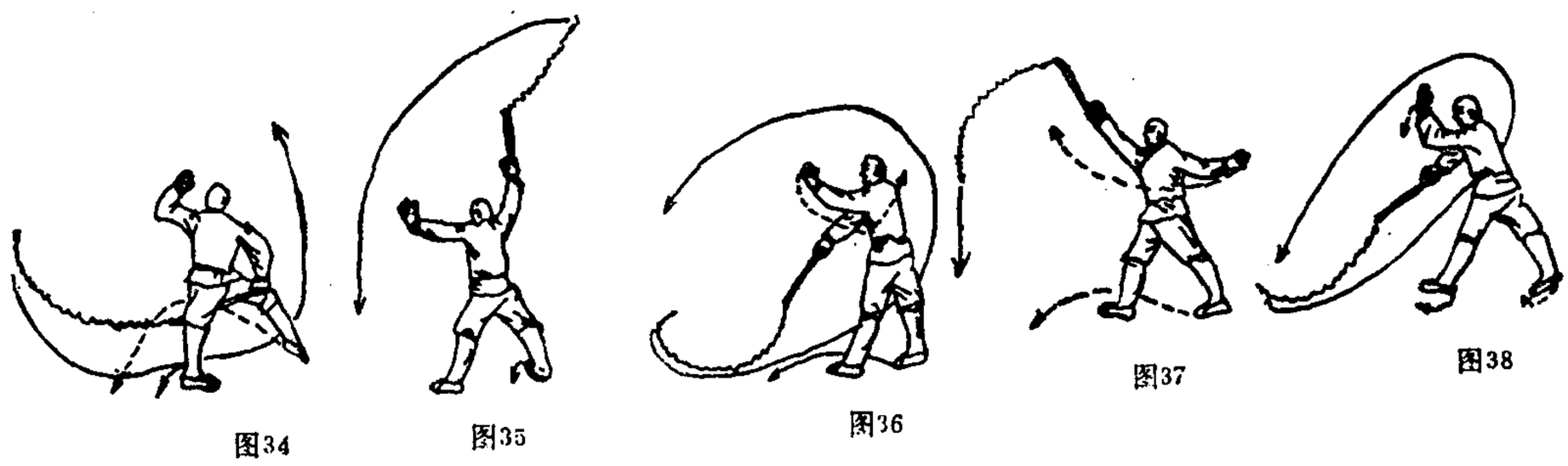


图34　图35　图36　图37　图38

圈，掃于頭上後側，左掌接鞭杆，鞭穗頭斜向左，目視左後方(圖40)。

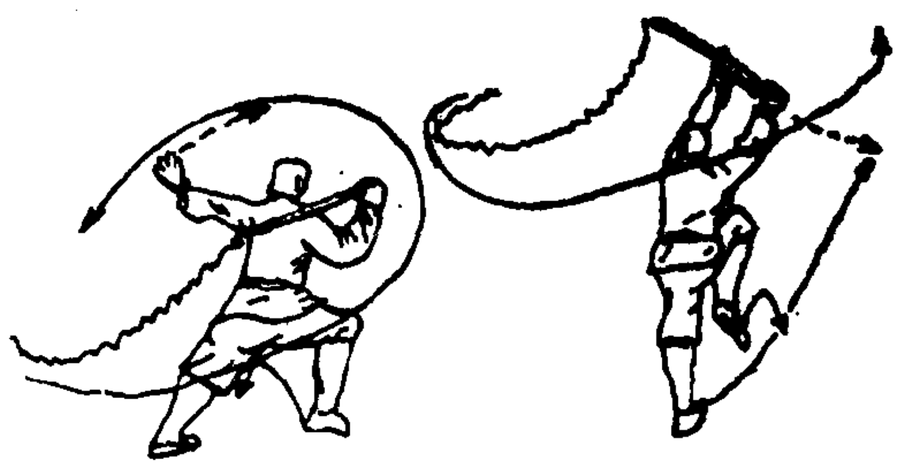


图39　图40

(22)**雷公飛天**　右脚不落地，左脚向前上方彈，當全身騰空時，左手撒把變掌，迅速由上向下，拍擊左脚面，同時右手鞭由後向前，經右側掃于前方，鞭杆頭向上，鞭穗頭斜向前下方，目視左脚(圖41);

兩脚落地後再向前跳躍，當全身騰空時，右手鞭交于左手，由前向左甩于身後，鞭穗頭斜向後下方，右手變掌由上向下拍擊右脚面，目視前方(圖42)。

(23)**虛步舉旗**　兩脚落地，成岔步，同時左手鞭交于右手，由後向前旋圈，掃于身前右側，鞭杆頭向上，鞭穗頭斜向前下方，左掌屈肘展于左後側，掌心向外，掌指向上，目視前方(圖43)。

(24)**風雷旋天**　體左轉90度，抬兩脚向上縱跳，當全身騰空時，速出左掌由左向右，拍擊右脚掌内側，同時右手鞭由右向左，旋甩于前上方，鞭杆斜向上，鞭穗

頭斜向前，目視前方(圖44)。

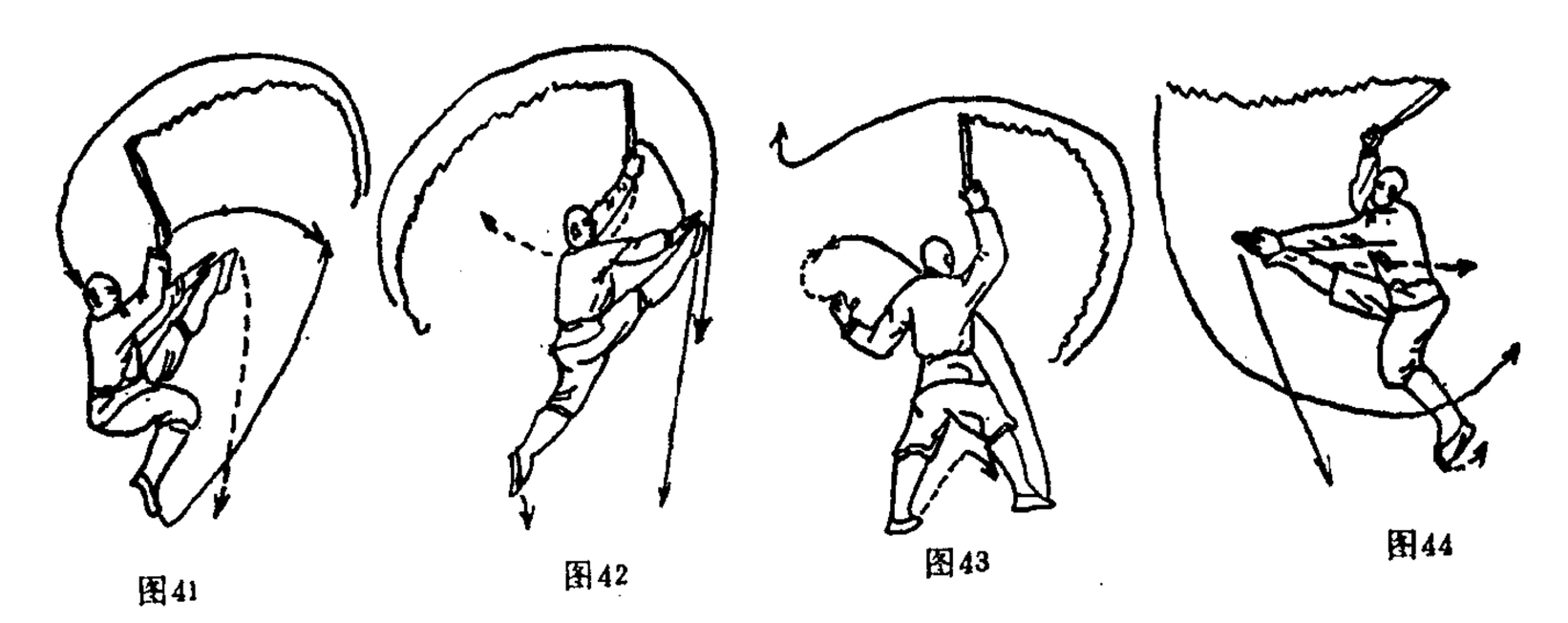


图41　图42　图43　图44

(25)撥草尋蛇　兩脚落地，體左轉90度，兩腿成大岔步，同時右手鞭由上向左下方旋掃，鞭穗頭斜向左，左掌展于左前方，掌心向前，掌指斜向外，目視右前方(圖45)。

(26)迎風招展　右脚爲軸，抬左脚，體向右轉180度，兩腿岔步，右手鞭後繞左側，擺向右上側，鞭杆斜向上，鞭穗頭斜向左下方，左掌斜向左下側，掌心斜向前，掌指斜向左，目視右側(圖46)。

图45　图46

(27)撥風扒打　兩脚踮跳右旋，體右轉180度，兩腿成大岔步，同時右手鞭由後向左撥打劈擊，鞭杆頭斜向前，鞭穗頭向左上側，左掌上穿于左上側，掌心向前，掌指向上，目視左前方(圖47)。

(28)**風掃梅花**　兩腿大岔步不變，右手鞭由左向下，經身前向右上環弧，然後掄臂甩于左側方，鞭穗頭向左，左掌展于左上側，掌心向前，掌指斜向上；目視前方(圖48)。

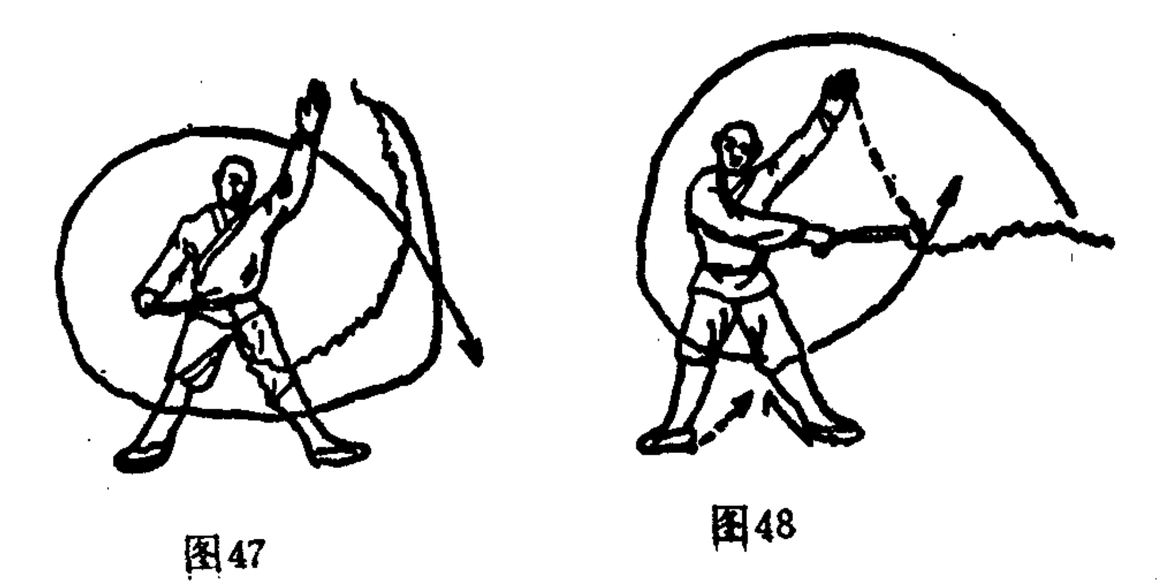


图47　　图48

(29)**仙人展旗**　兩脚各後退半步，成并步，同時右手鞭由左向上，再向右下環弧，甩擺于右側方，鞭杆頭斜向右，左掌下落鞭穗，目視前方(圖49)。

收招歸原　右手鞭杆交于左手，左手握鞭杆和鞭穗，屈肘抱于左肋外側，右掌環弧下垂于右大腿外側，掌心向裏，掌指向下，目視前方(圖50)。

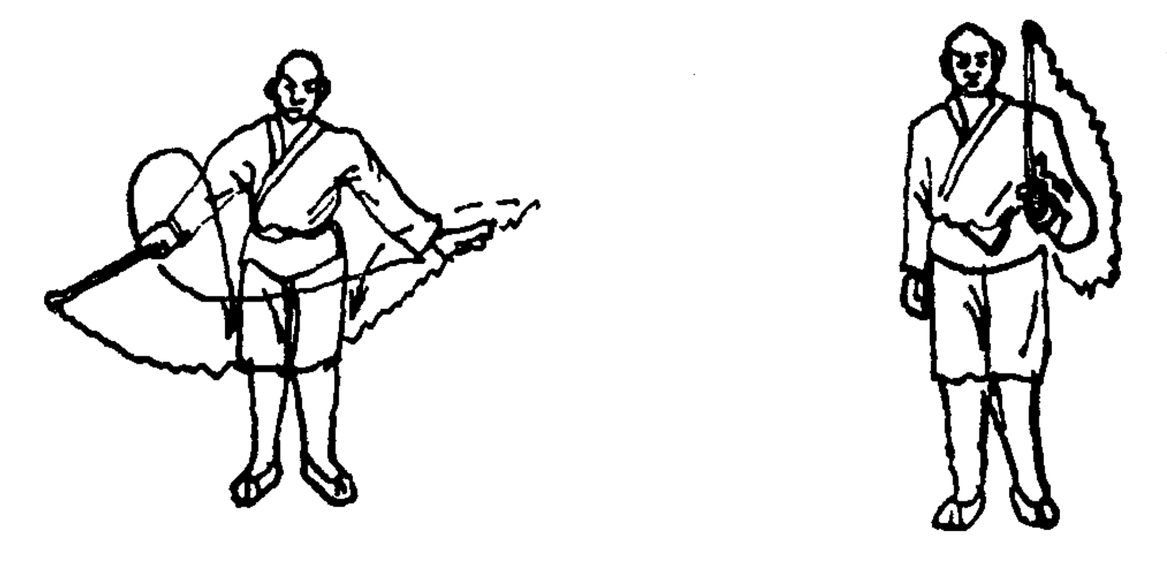


图49　　图50

第三十卷

少林稀有兵器

一　少林金剛鑿

金剛鑿是少林秘藏的小巧兵器之一，爲宋代福湖禪師所傳，共有18招，經明代悟雷高僧精研成32鑿，并變爲雙鑿。以後清代清倫、清蓮、静紹、真珠、如容、如量、海參、湛舉、寂聚、寂袍、寂亭、等精心鋭意苦修，增至64招，相傳至清末貞秋大和尚鑽研成81招，流傳至今。

少林金剛鑿尺寸短小，便于携帶，有急用時，可以隨手從腰間取出，能驅趕盜賊，鎮守寺院，可抵擋長短器械，也可從遠處射敵。如貞秋師傅1927年去游湖廣地界，經黄梅縣北10裏的密松林内，偶遇12個强盜，圍着一個青年婦女(因婦女給老人取藥治病路過樹林)，貞秋師傅當場勸説:“休得無理”，衆賊不但不聽，還讓老和尚少管閑事，隨即又扯拉弱婦，此時貞秋從腰間伸手取出一排鑿，共有13支，大喊一聲:“惡賊看鑿”!説着抖手飛出一鑿，射中了强盜的眼中，那賊雙手抱鑿慘叫倒地，衆賊槍刀棍齊舉圍向秋師傅。此時老僧縱身貼在樹上，又一縱身跳在樹枝上，大喊:“强盜看招”!隨即雙手齊發，又飛出兩鑿，都射中賊人面部，接着又説:“如果你們再動，我叫你們都插上鑿子，這鑿上有毒，半天不治即會喪命，如果想活命，必改邪改正，我仍給你們治傷，否則休想活命。”三個賊人齊跪地求生，其他賊人四散奔逃。師傅下來收了鑿，取出藥物給三人包好，又給了藥丸，告他們如何服用，勸他們以後不要作惡。三人表示感謝，發誓一定改邪歸正，多做好事。貞秋大師把民女送到5裏外的家中，民女們磕頭百般感謝，貞秋没進家門即告辭而去。那年他74歲。此後，他的弟子把他的鑿技記録下來，傳于後代。

少林金剛鑿的技法主要有:扎、刺、插、挑、撩、滑、撥、架、點、捅、射等。

動作順序　起勢、金剛獨立、一步三鑿、迎面刺敵、進步刺敵、枯樹盤根、轉身紉針、躍步雲頂、進步射虎、大仙觀風、後撩蹬踢、轉身彈踢、追蛇入洞、夜叉探海、後插彈踢、大鵬展翅、大雁落山、青龍出水、摘星换月、餓虎撲食、偷步刺肋、回頭望月、飛鑿射敵、飛身取寶、烏龍進洞、順風舉旗、蹲身下鑽、虚步迎敵、白鶴亮翅、旋轉風雷、丹風落山、巧女紉針、金鷄啄眼、收招歸原。

起勢　足立八字，身胸挺直，雙手握鑿緊貼兩大腿外側，鑿刃向下，目視左前方(圖2)。

(1)**金剛獨立**　左腿提膝成獨立勢，同時，雙鑿由兩側向上斜展，左手心向下，鑿刃向左，高與肘平，右手展于右上方，手心向前，鑿刃向下，目視左前方

(圖2)。

(2)**一步三鑿**　左脚向左一步下落，兩脚爲軸，體左轉90度，使兩腿成左弓步，同時，右鑿由後向前直臂下扎，手心斜向下，鑿刃斜向前，左鑿由前向身後左側撩刺，手心斜向下，鑿刃斜向後，目視前方(圖3)；

左弓步不變，左鑿迅速由後再刺向前方，手心向右，鑿刃斜向下，右鑿由前再撩向身後右側，手心斜向左，鑿刃斜向後，目視前方(圖4)；

左弓步不變，右鑿由後迅速向前刺扎，手心向左，鑿刃斜向下，左鑿由前撩于身後左側，手心斜向右，鑿刃斜向後，目視前方(圖5)。

图 1

图 2

图 3

图 4

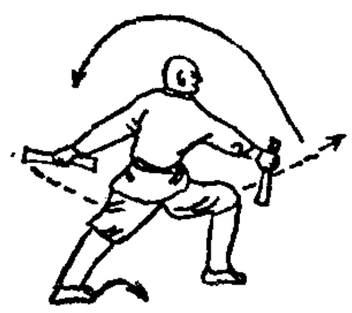


图 5

(3)**迎面刺敵**　右脚跟離地，同時右鑿由前向上外撩于頭上右後側，手心向外，鑿刃斜向後，左鑿由後向前直臂扎刺，手心斜向下，鑿刃斜向前，目視前方(圖6)。

(4)**進步刺敵**　抬右脚向前上一步，抬左腿向後提膝，同時右鑿由後向前下方扎刺，手心斜向下，鑿刃斜向下，左鑿由前向後撩挑于頭上左側，手心向外，鑿刃向後，目視前方(圖7)。

(5)**枯樹盤根**　左脚向後落地，兩脚爲軸，右轉體90度，使兩腿變爲插步，同時，右鑿由下向上屈肘挑架于頭上前方，手心向前，鑿刃向上，左鑿由上向下刺扎于左側下方，手心向前，鑿刃斜向下，目視左下方(圖8)。

(6)**轉身紉針**　起身，兩脚爲軸，體右轉270度，抬左腿向後提膝，成獨立勢，同時兩鑿隨身勢右旋，右鑿直臂向前扎刺，手心斜向下，鑿刃斜向前；左鑿上撩架于頭上左側，手心向右，鑿刃向前，目視前方(圖9)。

(7)**躍步雲頂**　左脚向後，落地，身體左轉90度，抬右腿提膝，同時，雙鑿展向

图 6

图 7

图 8

左右兩側，手心斜向前，鑿刃斜向外，目視前方右側(圖10)；

以左脚爲軸，繼續左轉體135度，抬左腿向後提膝，同時，雙鑿在頭上由右向左轉旋一圈，然後展于兩側，手心向前，鑿刃斜向下，目視前右側(圖11)。

(8)進步射虎　左脚落向後落一步，右脚後退體向右轉，使兩腿成左弓步，同時右鑿隨身勢由後向前扎刺，手心斜向左，鑿刃斜向前，左鑿上架于頭上前方，手心向右，鑿刃向前，目視前方(圖12)。

图 9

图10

图11

图12

(9)大仙觀風　左脚離地後移半步，右脚離地向前一步，兩脚落地爲軸，體左轉90度，使兩腿成左虛步，同時，右鑿由下向上撩架于頭上右側，手心向前，鑿刃向外，左鑿下扎護于右胯外前側，手心向内，鑿刃向下，目視前方(圖13)。

(10)後撩蹬踢　體左轉90度，抬右脚向前蹬踢，同時，雙鑿由右向左撩撥後滑

于身後左側，左手在上，手心向外，右手在下，手心向內，兩鑿刃向下，目視左前方(圖14)。

(11)**轉身彈踢**　右脚落左脚前一步，體右轉90度，左脚離地向前彈踢，同時雙鑿由左向右撩撥，後滑于身後右側，右手在上，左手在下，兩手心斜相對，鑿刃向下，目視右前方(圖15)。

(12)**追蛇入洞**　左脚在前方下落，使兩腿成跪步，同時左鑿上架于頭上左前方，手心向右，鑿刃向前，右鑿由後向前下方扎刺，手心向右，鑿刃向下，目視前方(圖16)。

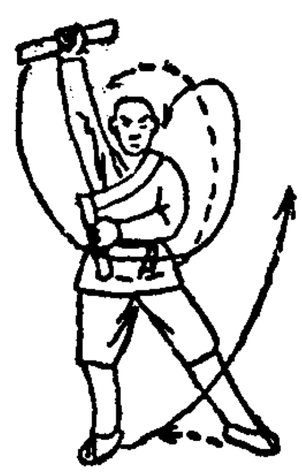


图13

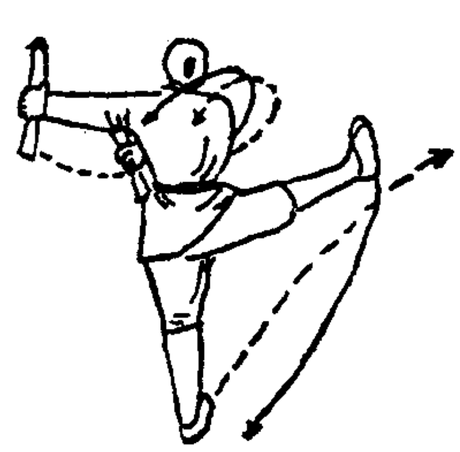


图14

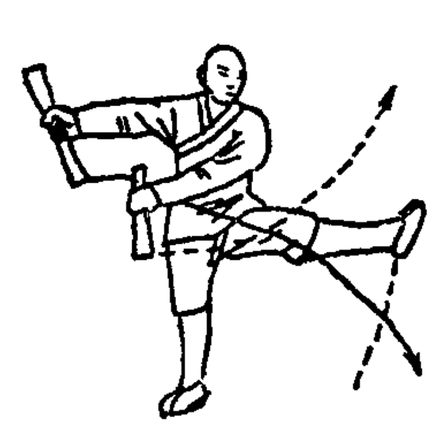


图15

图16

(13)**夜叉探海**　起身，兩脚爲軸，體右轉180度，左脚離地後蹬，同時雙鑿隨身勢向前直臂點刺，兩手心相對，鑿刃斜向下，目視前方(圖17)。

(14)**後插彈踢**　左脚落于右脚內側，速抬右脚向前彈踢，同時雙鑿由前向後經兩側外挑插于身後，手心相對，鑿刃斜向後上方，目視前方(圖18)。

(15)**大鵬展翅**　右脚在前一步下落，抬左脚向前彈踢，同時雙鑿收于身前交插，然後外展于衣後兩側，手心向右，鑿刃向外，目視右前方(圖19)。

(16)**大雁落山**　左脚在前方半步落地爲軸，抬右脚內移，體右轉90落地，屈膝全蹲，同時雙鑿由左右兩側下扎，手心斜向下，鑿刃斜向下，目視前方(圖20)。

(17)**青龍出水**　兩脚碾地，體右轉90度，抬左脚後蹬，同時雙鑿隨身勢向前刺扎，右鑿直臂前扎，手心斜向下，鑿刃向前，左鑿屈肘前扎于胸前，手心向右，鑿刃斜向前，目視前方(圖21)；

左脚在前方一步下落，抬右脚離地後蹬，左鑿向前扎刺，手心向右，鑿刃斜向前，右鑿後滑護于胸前右側，手心向下，鑿刃斜向前，目視前方(圖22)。

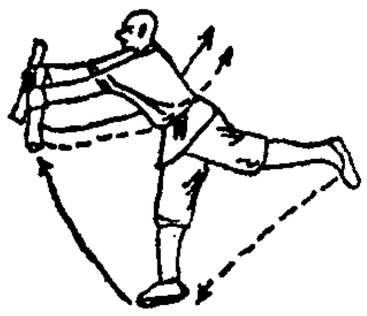


图17

图18

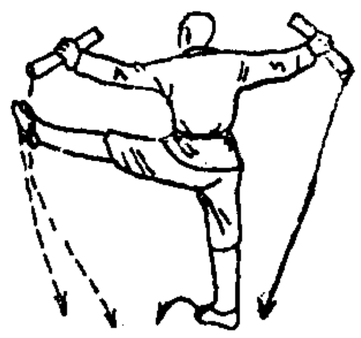


图19

图20

图21

(18)**摘星换月**　右脚在前方一步下落，抬左腿微提膝，同時右鑿向前上方直臂斜穿上挑，手心斜向左，鑿刃斜向前，左鑿後撩于身後左下側，手心向後，鑿刃斜向下，目視前方(圖23)。

(19)**僕身插虎**　抬兩脚離地向左旋跳，體左轉180度，雙脚落地成右僕步，同時雙鑿隨身勢下插于身前右膝内側，兩手心斜相對，鑿刃向下，目視前方(圖24)。

图22

图23

图24

图25

(20)**偷步刺肋**　起身，兩脚爲軸，體左轉180度，抬左脚落于右脚後一步，成倒插步，同時雙鑿隨身勢向右後側倒刺，右手心向左，左手心向右，兩鑿刃向後，目視右後方(圖25)。

(21)**回頭望月**　兩脚碾地，體左轉180度，使兩腿成右弓步，同時雙鑿隨身勢左轉，然後，左鑿刺于前方，手心向下，鑿刃向前，右鑿上架頭上右側，手心向左，

鑿刃向前，目視前方(圖26)。

(22)**飛鑿射敵**　兩脚爲軸，體右轉90度，收右脚半步，抬左腿向後提膝成獨立勢，同時右鑿甩于射向前下方插入地面，左鑿上架于頭上左前方，手心向右，鑿刃斜向前，目視前下方(圖27)。

(23)**飛身取寶**　上身左轉90度，兩手向右側箭翻倒立，右手抓鑿把，兩腿向上飛起，雙脚心向上，兩腿分開，左手握鑿外展，鑿刃斜向外，目視右手(圖28)。

图26

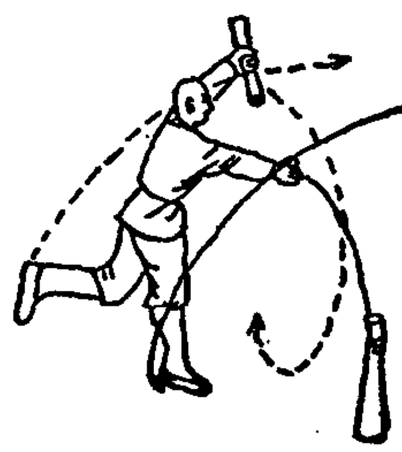


图27

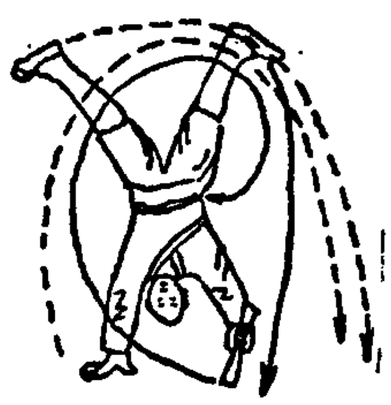


图28

图29

(24)**烏龍進洞**　雙脚向右側落地，兩腿成左弓步，同時雙鑿隨身勢翻轉，左鑿扎于左下側方，手心斜向下，鑿刃向下，右鑿屈肘換把架于右側方，手心向前，鑿刃向左，身向左傾，目視左側(圖29)。

(25)**順風舉旗**　兩脚爲軸，體左轉90度，左脚離地收回半步，抬右脚上步與左脚并攏站立，同時右鑿由後向前扎刺，手心斜向下，鑿刃斜向前，左鑿上舉于頭上左側，手心向左，鑿刃向上，目視前方(圖30)。

(26)**蹲身下鑽**　兩脚爲軸，體左轉135度兩脚成并步，屈膝全蹲，同時雙鑿由上向下扎點，手心斜向後，鑿刃向下，目視前下方(圖31)。

(27)**虛步迎敵**　起身，左脚向前移一步，使兩腿成爲虛步，同時雙鑿由前下方向上挑撥架于頭前上方兩側，兩手心相對，鑿刃向前，目視前方(圖32)。

(28)**白鶴亮翅**　抬右脚前上步，落于左脚前，兩脚爲軸，體左轉90度，提左脚成獨立勢，同時雙鑿向右側方捅扎，右手在上，手心向前，左手在下，手心斜向後，兩鑿刃斜向右，目視右側(圖33)。

(29)**旋轉風雷**　兩脚離地向左上方旋踢，體左轉90度，同時左鑿挾于右腋

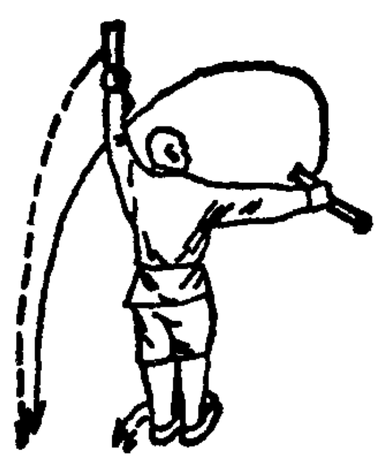


图30

图31

图32

下，當全身騰空時，速出左掌由左向右拍擊右脚掌内側，右鑿架于頭前上側，手心向左，鑿刃向前，目視右脚(圖34)。

(30)**丹鳳落山**　雙脚前後落地，同時左手在右腋下接鑿，屈肘護胸前，手心向内，鑿刃向下，右鑿捅扎于前方，手心向左，鑿刃向前，目視前方(圖35)。

图33　图34　图35

(31)**巧女紉針**　抬左脚落于右脚後，兩脚爲軸，體左轉90度，抬右腿提膝成獨立勢，同時左鑿回手反扎于前方，手心向右，鑿刃斜向前，右鑿回手下撥扎于身前右膝外側，手心向左，鑿刃向下，目視前方(圖36)。

(32)**金鷄啄眼**　右脚在前半步下落，抬左脚成獨立勢，同時，右鑿由下向前方挑扎，手心向左，鑿刃向前，左鑿由前向左下側撩刺，手心向右，鑿刃向下，目視前方(圖37)。

收招歸原　左脚落地爲軸，體左轉90度，抬右脚與左脚并攏，兩足八字站

图36

图37

图38

立;兩鑿下垂于兩大腿外側,手心向內,鑿刃向下,目視前方(圖38)。

二　少林護手鉞

少林護手鉞原爲長把,到了宋代,經福居和尚改新,制成短把,其技法也絶然不同于長把鉞。如穿花、雲頂、交剪等招,均貫于套路始終,就外形和技法,都完全不同于原長把鉞。其械小巧精致、便于携帶,其技法招密利索、出驟收疾。該套路原有36招,後經智安、悟雷、洪榮等加以改進,增至48招,流傳至今。現代的永祥和尚精于其技。

少林護手鉞,是小巧輕便,適于携帶的稀奇兵器。可做防身護體,抵擋盜賊,襲擊歹徒的兵器,也是得心應手的護手奇寶。

少林護手鉞的主要技法有:劈切、擦磨、擋遮、撥架、推甩、挑撩、鈎掛等。

歌訣:

護手雙鉞藏身邊,防身護院兩有便。行路若遇惡歹徒,當即懲治制敵殘。

雙鉞走開只一陣,群賊倒地面朝天。學會此藝做好事,永爲少林增光艷。

動作順序　起勢、雷公飛天、沉香劈山、仙人敞門、劉海撒錢、太公釣魚、迎風斷草、龍旋天空,打虎進山、千斤一根、金剛觀海、探海取珠、仙女散花、左右撩劈、金雕展翅、白蛇吐信、舉火燒天、順水推舟、張飛闖營、撤步誘敵、弓身斬虎、仙童采藥、由基射箭、天王托塔、太公斬將、二郎擔山、獨立觀陣、哪吒鬧海、插花蓋頂、鳳凰旋窩、倒卷殘支、烏龍進洞、白蛇入洞、童子拜佛、燕子鑽雲、仙人脱鞋、紫

燕鑽雲、風卷霹雷、海下斬蛟、張仙打犬、擺旗回營、收招歸原。

起勢　足立八字，身胸挺直，左手握雙鉞緊靠左大腿外側，鉞刃向下，右掌緊貼右大腿外側，掌心向裏，掌指向下，目視前方(圖1)。

(1)**雷公飛天**　雙脚向左旋跳，體右轉270度，當口全身騰空時，右脚盡力向右上方彈擺，速出右掌，由右向左拍擊右脚面，左鉞同時上展于頭後左側，手心向左，鉞刃向上，目視右脚(圖2)。

(2)**沉香劈山**　兩脚前後相距一步落地，兩脚爲軸，身體右轉180度，使兩腿成右弓步，同時左鉞隨身勢，由後向前環弧撩劈，手心向右，鉞刃向前，右掌上架于頭上前方，掌心斜向上，掌指斜向後，目視前方(圖3)。

(3)**猴子摘桃**　提左脚成獨立勢，同時雙手在胸前上方相接捧鉞，兩手心斜相對，右手在上，左手在下，目視前方(圖4)。

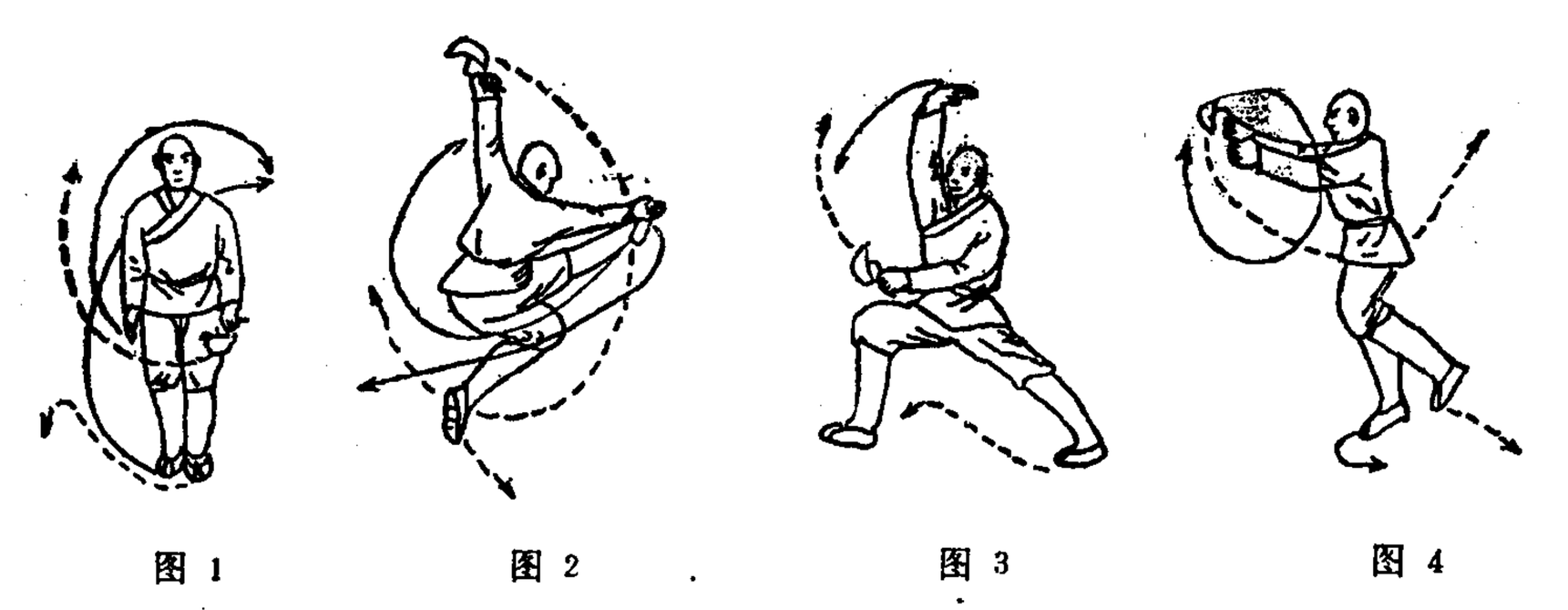


图 1　　图 2　　图 3　　图 4

(4)**仙人敞門**　左脚在後一步落地，兩脚爲軸，體左轉90度，使兩腿變成左弓步，同時雙手分開雙鉞，緊握手中，由胸前向左右兩側，猛力展開，兩手心向前，鉞刃向外，目視前方(圖5)。

(5)**劉海撒錢**　兩脚碾地，體左轉180度，抬右脚落于左脚左側一步，使兩腿變成高馬步，同時兩鉞由右向左經兩側環弧擺展，兩手心斜向前，鉞刃向外，目視右前方(圖6)；

兩脚爲軸，體右轉135度，抬左脚前上一步落地變爲半馬步，同時雙鉞由左向右經兩側環弧，擺展于前後兩側，兩手心斜向前，鉞刃向外，目視右前方(圖7)。

(6)**太公釣魚**　兩脚爲軸，體左轉135度，抬右脚落于左脚内前側站立，左腿向左提膝，成獨立勢，同時右鉞隨身勢向上環弧，然後劈于右側下方，手心斜向下，鉞刃向右，左鉞架于頭上前方，手心斜向後，鉞刃向上，目視右下方(圖8)。

图 5

图 6

图 7

(7)迎風斷草　右脚爲軸向右轉體90度，左脚前上一步落地站立，右脚在後離地抬起，同時左鉞由後向前臂直劈，手心向右，鉞刃向前，右鉞上架頭上右後側，手心斜向前，鉞刃向上，目視前方(圖9);

右脚前上一步落地爲軸，體左轉90度，左脚離地抬起成獨立勢，同時右鉞由上向下環半弧推向右側方，手心向前，鉞刃向右，左鉞上撩，架于頭上左側，手心向前，鉞刃向上，目視右前方(圖10)。

(8)龍旋天邊　左脚落左側一步下落點地，雙脚迅速離地向左旋跳，體左旋90度，右脚落地站立，左脚擺于身後不落地，同時雙鉞隨身勢，由右向左在頭上旋轉一圈，然後左鉞在前，右鉞在後，展于頭上前後兩側，兩後向外，鉞刃向上，目視前方(圖11)。

(9)打虎進山　左脚在後一步落地，兩脚碾地，體左轉180度，使兩腿成左弓

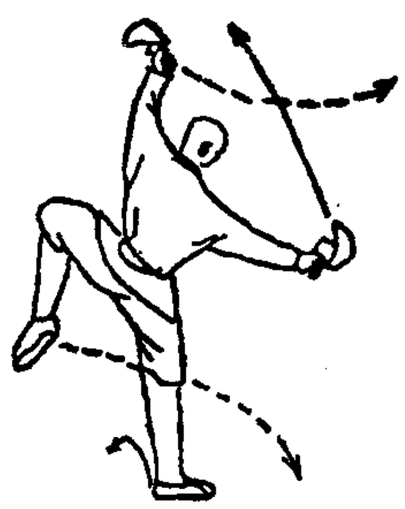


图 8

图 9

图10

步，同時右鉞由後向前推劈于前下方，手心向左，鉞向前，左鉞上架于頭上前方，手心向右鉞刃向上，目視前方(圖12)。

(10)**千斤一根**　左腿站立，右腿抬起向前方彈踢，同時雙鉞由前向後鈎掛撩劈，兩手心相對，鉞刃向後，目視前方(圖13)。

(11)**金剛觀海**　右脚在前方半步下落，左腿抬起向前彈踢，同時雙鉞由後向前，挑架于頭上前兩側，手心相對，鉞刃向上，目視前方(圖14)。

图11　图12　图13　图14

(12)**探海取珠**

接上動作，左脚向前落一步，抬右脚向後蹬直，上體前俯，同時兩手持鉞，向前下方合擊(圖15)。

(13)**仙女散花**　右脚落于左脚前半步，兩脚碾地，體左轉90度，抬左脚落于右脚後外側半步，使兩腿成歇步，同時右鉞切于右下側，手心向前，鉞刃斜向右，左鉞上架于頭前左上側，手心向前，鉞刃向上，目視前方(圖16)。

(14)**左右撩勢**　兩脚爲軸向左轉體90度，提左腿成獨立勢，同時雙鉞由上向左旋轉，環弧撩劈，右鉞在前，手心向左，左鉞在後，手心向右，兩鉞刃斜向外，目視前方(圖17);

左脚在前一步下落，右腿抬起成獨立勢，同時雙鉞由左向右旋圍轉撩劈，左鉞在前，手心向右，右鉞在後，手心向左，兩鉞刃斜向外，目視前方(圖18)。

(15)**金雕展翅**　右脚在前方一步落地，左腿提膝成獨立勢，同時左鉞由前向後下方甩劈，手心向右，鉞刃斜向後，右鉞由後向前上挑撩，手心向左，鉞刃斜向前，目視前下方(圖19)。

(16)**白蛇鑽腸**　左脚在前方一步落地，抬右脚前上與左脚并步，屈膝下蹲，同時右鉞由上向前下方劈切，手心斜向左，鉞刃斜向下，左鉞由後向前擦撩于身前

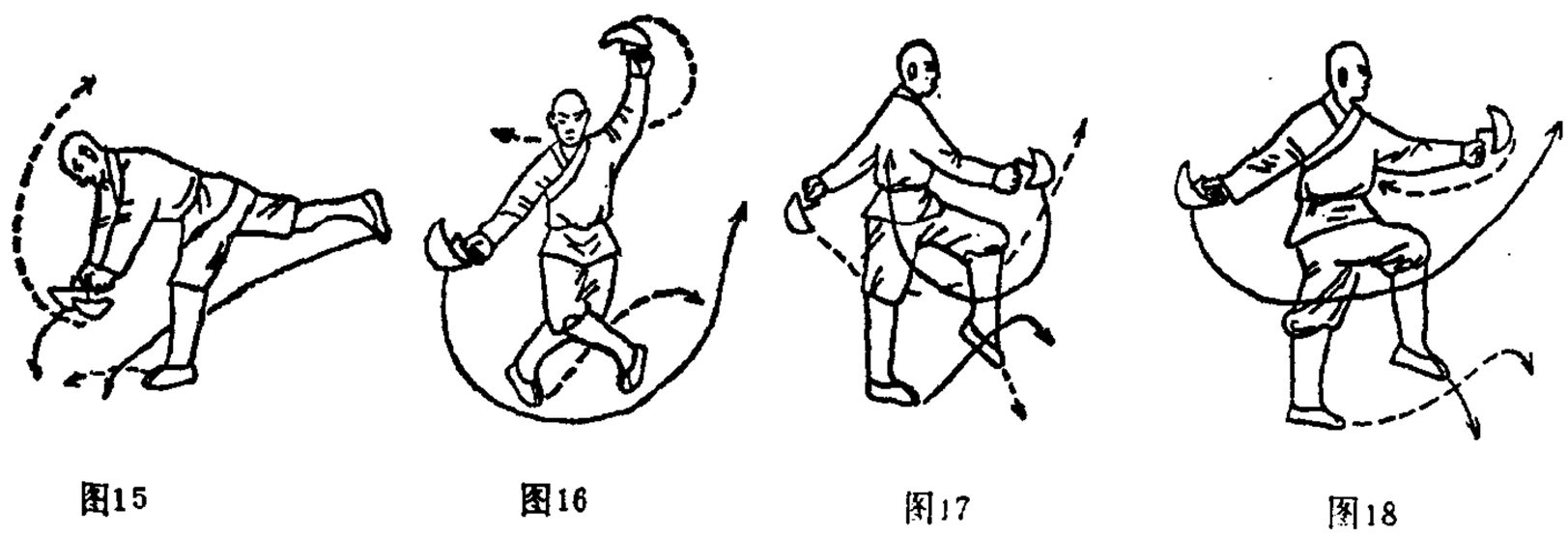


图15　图16　图17　图18

左側，手心向右，鉞刃向上，目視前方(圖20)。

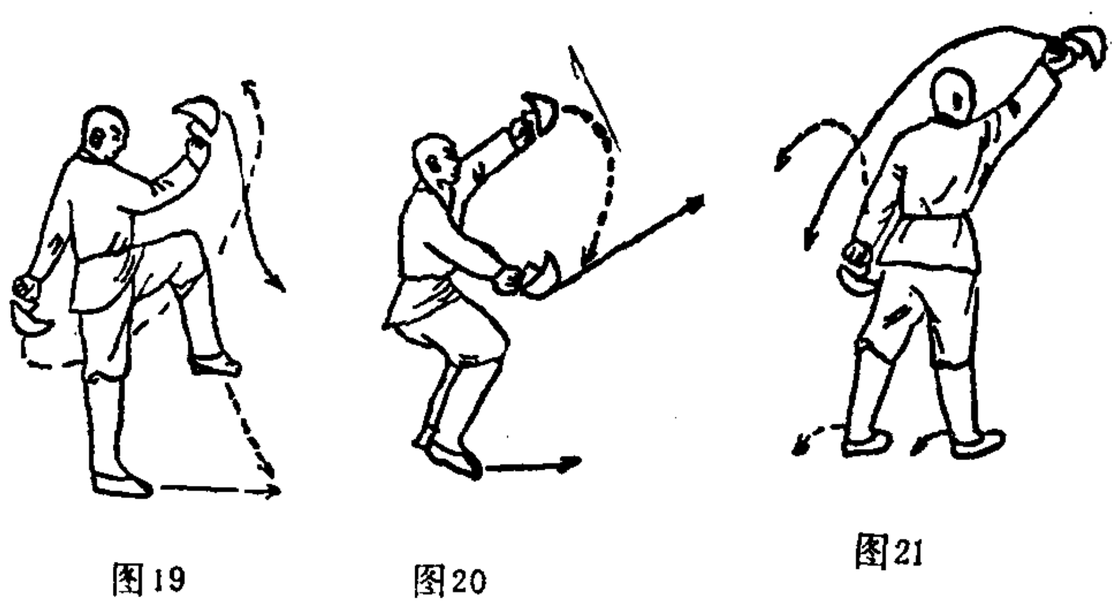


图19　图20　图21

(17)**舉火燒天**　抬右脚前上半步站立，向左轉90度，同時右鉞由後向前上方推撩，手心斜向上，鉞刃斜向前，左鉞由上向下鈎掛于左下側，手心斜向內，鉞刃斜向下，目視前上方(圖21)。

(18)**順水推舟**　兩脚爲軸，體向左轉90度，使兩腿成爲左弓步，同時左鉞由下向外撥擋，推向前方，手心向右，鉞刃向前，右鉞由上鈎掛下劈，護于右肋外前側，手心向內，鉞刃向前，目視前方(圖22)。

(19)**張飛闖營**　抬右脚前上一步，使兩腿成右弓步，同時右鉞由後向前推劈，手心向左，鉞刃向前，左鉞由前屈肘後掛，護于左肋外前側，手心向內，鉞刃斜向前，目視前方(圖23)。

(20)**撤步誘敵**　雙脚爲軸，體左轉90度，使兩腿變成左弓步，同時雙鉞斜展，右鉞在右，高與胯平，手心向前，鉞刃斜向下，左鉞在左，高超過頭，手心向前，鉞刃斜向上，目視右側(圖24)。

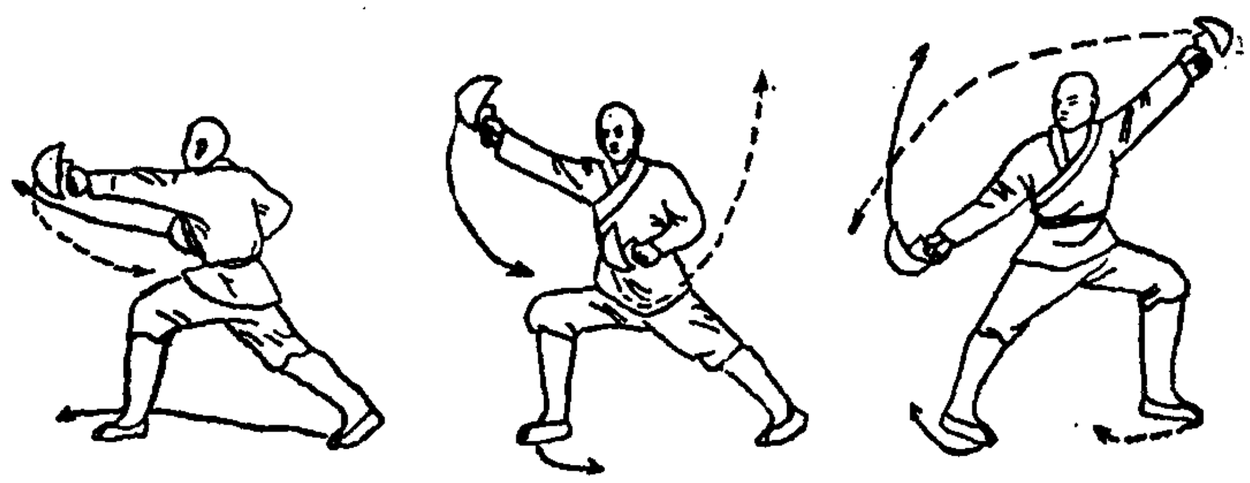


图22　　图23　　图24

(21)**弓身斬虎**　兩脚爲軸，體右轉90度，兩腿變成右弓步，同時右鉞由下向上，挑架于頭前上方，手心向左，鉞刃向前，左鉞由後向前猛力劈切于身前下方，手心向右，鉞刃斜向下，目視前下方(圖25)。

(22)**仙童采藥**　兩脚碾地，體左轉180度，收左脚變爲虛步，同時雙鉞隨身勢，向上下兩側環弧，然後下切于身前兩下側，兩手心相對，鉞刃斜向下，目視前下方(圖26)。

(23)**由基神射**　抬右脚前上一步，體向左轉90度，使兩人腿變成右弓步，上體左轉，右鉞由下向上架于頭上右側，手心向左，鉞刃向上，左鉞由前向左後側方推劈，手心向左，鉞刃向後，目視左後方(圖27)。

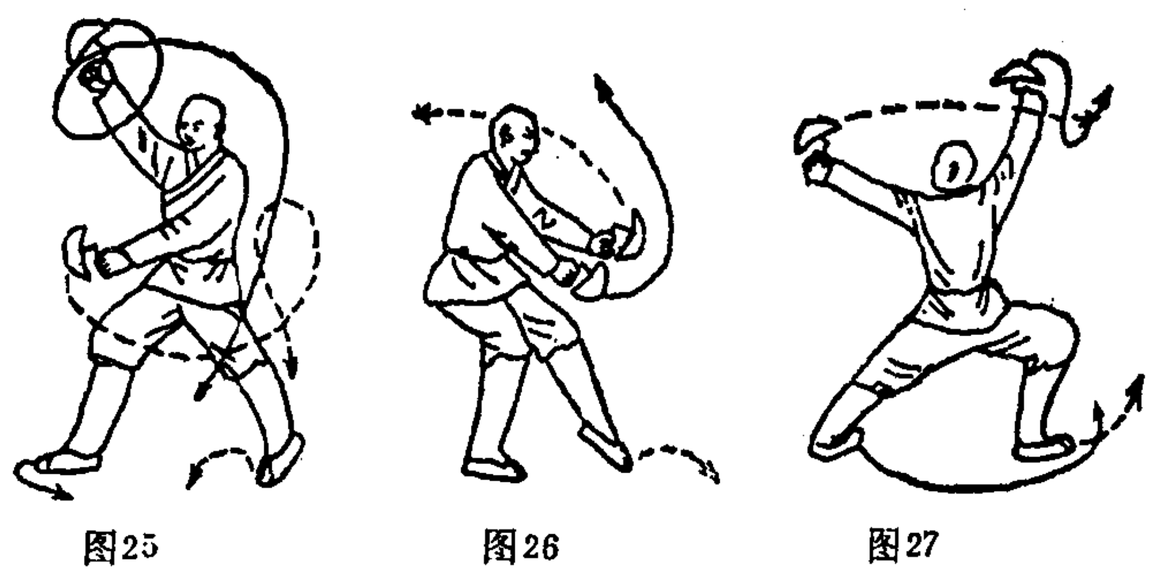


图25　　图26　　图27

(24)**天王托塔**　抬右脚向膠落于左脚前外側半步，兩脚爲軸，體左轉90度，使兩腿成拖步，同時雙鉞由左向右撥撩横擺，兩手心斜向外，鉞刃向上，目視右側雙鉞(圖28)。

(25)**關公斬將**　抬右脚落于左脚外側一步，兩脚爲軸，體右轉90度，左脚離地抬起與右脚并攏站立，同時兩鉞經左側，向下環弧擦磨，然後撩劈于身前，右鉞在下，手心向左，左鉞在上護于胸前，手心向右，兩鉞刃斜向前，目視前下方(圖29)。

(26)**二郎擔山**　抬左脚向左移一步，兩脚爲軸左轉90度，使兩腿成爲左弓步，同時雙鉞收回身前向兩側外展擋遮，兩鉞高與頭平，手心向前，鉞刃向外，目視左前方(圖30)。

图28

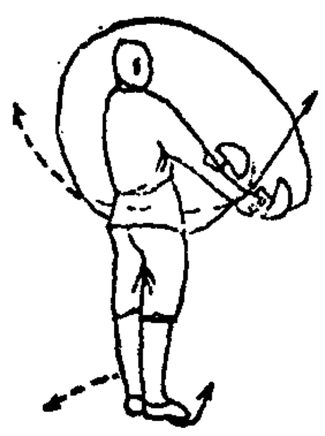


图29

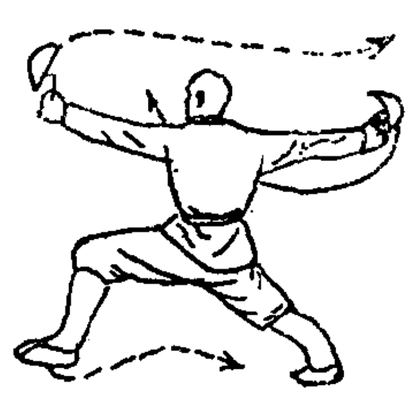


图30

(27)**獨立觀陣**　兩脚爲軸，體左轉90度，提左腿成獨立勢，同時雙鉞由右向左旋轉撥挑，右鉞挑于身膠，屈肘護于胸前，手心向左，鉞刃向前，左鉞撥甩于身後左上側，手心向左，鉞刃斜向上，目視前方(圖31)。

(28)**哪　鬧海**　左脚在前方落地，右脚後抬，同時右鉞向前下方直劈下切，手心向左，鉞刃斜向下，左鉞由後架于頭上左側，手心向左，鉞刃向上，目視前下方(圖32)；

右脚前一上步，左脚後蹬，同時左鉞由上向前下劈切，手心向右鉞刃向下，右鉞由前向後環弧，上架頭上右側，手心向右，鉞刃向上，目視前方(圖33)。

(29)**插花蓋頂**　左脚後落一步，體左轉90度，使兩腿成岔步，同時左鉞在頭上，由右向左環弧旋轉一圈，左鉞在身前向左旋轉環弧一圈，然後兩鉞雙架于頭上兩側，兩手心斜向外，鉞刃向上，目視前方(圖34)；

图31

图32

图33

兩脚向前方踮跳一步，體左轉90度，落地成左弓步，同時雙鉞在頭上由右向左旋轉一圈，仍架于頭上兩側不變，目視前方(圖35);兩脚碾地，體右轉90度，兩脚向前踮跳半步，兩腿成右弓步，同時雙鉞在頭上，由左向右旋轉一圈，架于頭上兩側，兩手心向外，鉞刃向上，目視前方(圖36);

兩脚向前踮跳一步，兩腿仍落成右弓步，同時雙鉞在頭上由左向右旋轉一圈，架于頭上兩側，兩手心向外，鉞刃斜向上，目視前方(圖37)。

图34

图35

图36

图37

(30)**鳳凰旋窩**　兩脚爲軸向左轉體45度，右脚内收半步點地，雙足向左彈跳，左腿站立，右腿提膝，成獨立勢，同時雙鉞在身前，由右向左環弧，然後斜架于左側方，左鉞在頭上左側，手心向前，鉞刃向上，右鉞護于左肋外側，手心向後，鉞刃向左，目視右前方(圖38)。

(31)**倒卷殘雲**　左脚爲軸，體右轉180度，右脚在左脚内側半步下落，抬左腿提膝成獨立勢，同時雙鉞隨身勢環弧擦磨一圈，然後右鉞上架頭上，手心向前，鉞刃向上，左鉞屈肘護于右肋外側，手心向内，鉞刃向外，目視左前方(圖39)。

(32)**烏龍進洞**　左脚在左側一步下落，兩脚爲軸體左轉90度，使兩腿成左弓步，同時左鉞由後向前擺劈，手心向右，鉞刃向前，右鉞由上向後鈎掛甩劈，手心向左，鉞刃向後，兩鉞前後高與肩平，目視前方(圖40)。

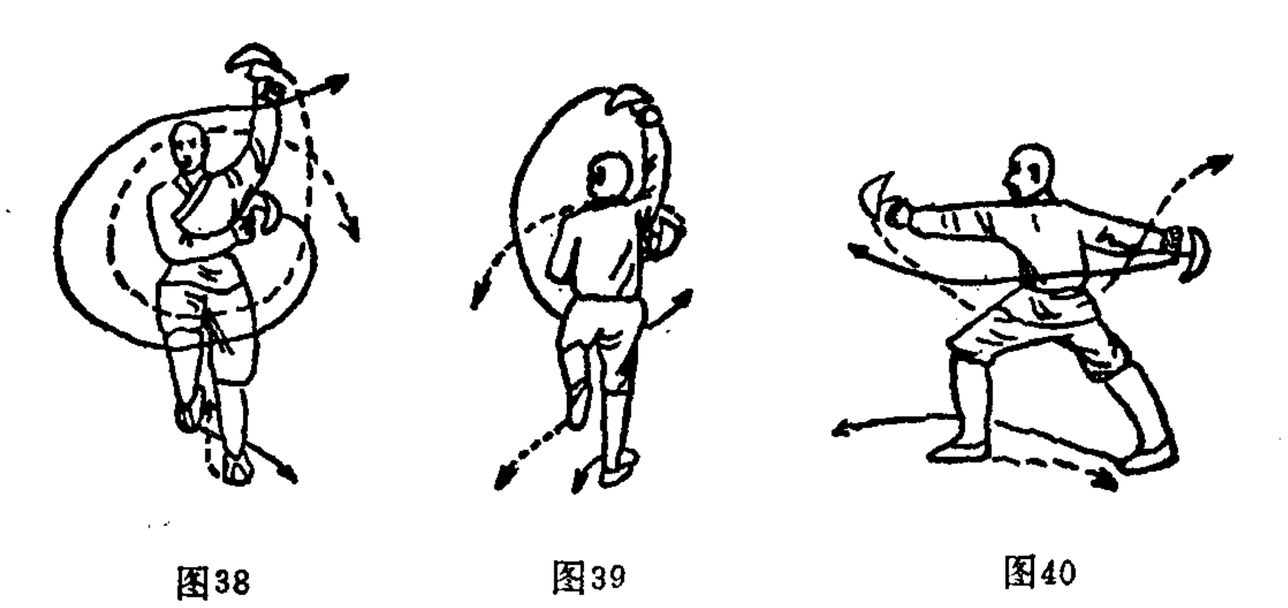


图38　　图39　　图40

(33)**白蛇入洞**　左脚離地後退半步，右脚離地前上一步，使兩腿成右弓步，同時右鉞由後向前推擋切劈，手心向左，鉞刃向前，左鉞向後鈎掛撩甩，手心向右，鉞刃向後，目視前方(圖41)。

(34)**童子拜佛**　右脚離地後移站立，抬左脚提膝成獨立勢，同時雙鉞由前後兩側屈肘上拱于胸前，兩手心斜相對，雙鉞刃斜向前，目視前方(圖42)。

(35)**燕子鑽雲**　右脚離地跳起，向前上方彈踢，當全身騰空時(同時雙鉞合并交于左手)，出右掌由上拍擊右脚面(響亮)，左鉞上架于頭上左後側，手心向外，鉞刃向上，目視前方右脚(圖43)。

(36)**仙人脱鞋**　右脚前後落地，抬左脚向後踹踢，同時右掌由上向後拍擊左脚掌内側，左鉞上架頭上左側，手心向右，刀刃向上，目視前右側(圖44)。

(37)**紫燕鑽雲**　抬兩脚離地向前上方彈踢，當全身騰空時，速出右掌由上向下拍擊右脚面(響亮)，左鉞上架頭上左後側，手心向外，鉞刃斜向外，目視右脚(圖45)。

(38)**風卷霹雷**　兩脚前後落地，迅速離地向左旋踢，體左轉360度，同時左鉞

图41

图42

图43

图44

交于右手，當全身騰空時，速出左掌由左向右，拍擊右脚掌内側，右鉞上架于頭上右後側，手心向外，鉞刃向上，目視右脚(圖46)。

(39)**海下斬蛟**　雙脚前後相距一步落地，兩脚爲軸向左轉體180度，兩腿變成左弓步，有貞秋同時雙鉞分開，右鉞由上劈切于襠前右側，手心向内，鉞刃向下，左鉞上架頭上前左側，手心斜向右，鉞刃向上，目視前方(圖47)。

图45

图46

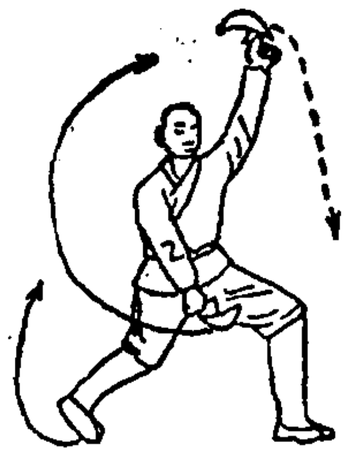


图47

(40)**張仙打犬**　右脚在後方離地上抬，左鉞由上向下切劈，手心向右，鉞刃斜向下，右鉞由下向上，撩架于頭上右側，手心向外，鉞刃向上，目視前下方(圖48)。

(41)**擺旗回營**　右脚向前與左脚并攏站立，兩脚爲軸體右轉90度，雙鉞由兩側合并于左側方，兩手心斜相對，鉞刃向外，目視前方(圖49)。

收勢歸原　兩足八字站立，身胸挺直，左鉞下垂于左大腿外側，手心斜向内，鉞刃向下，右掌貼右大腿外側，掌心向内，掌指向下，目視前方(圖50)。

图48

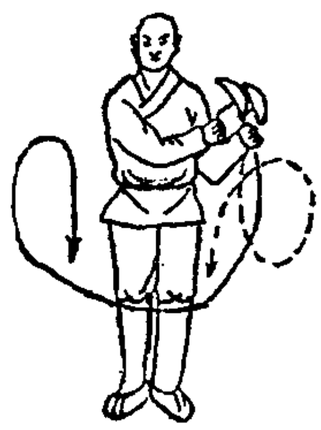


图49

图50

三　少林月牙刀

據《少林兵器總譜》記載:月牙刀始于宋代,有福居和尚創編并匯入譜,定名少林月牙刀。原有18招,傳至明代,經本整和尚長期磨練,修訂爲24招,傳至清代,經湛舉和尚又改編增至36招,後傳給貞秋大師,有貞後再傳素光,才幸能公開於世。

少林月牙刀利刃可吹毛斷發,能破長槍杆棍和匕首刀劍等。少林月牙刀難招難拿,有四尖三刃,難以練習,秘不外傳,是防身護體的奇技,看守寺院的好武器,也是雲游募化,懲治歹徒賊人的得力武器。

少林月牙刀的主要技法有:切、劈、推、撩、砍、刺、鈎、磨、掛、架、撥、挑、撩等。對遠處之敵也可撒手飛出,斬傷敵人。

貞秋大師曰:

月牙刀法先師傳,四尖鋒刃難學練。招法到有三十六,上下翻飛魔膽寒。
近遇敵手不怕害,能擋長槍和短劍。若遇惡賊想逃跑,把手撒開敵傷殘。

歌訣:

月牙鋧刀是秘傳,吹毛利刃鋒又尖。雙手掄開敵膽寒,上下左右敵難沾。
能拿長槍和杆棍,能擋匕首和刀劍。近戰對手可拼搏,遠戰强敵撒手斬。
前走雙龍鬥寶珠,後走二虎齊登盤。左走雙風把窩奪,右走雙熊滚連翻。
上走二鶴團團轉,下走二蛇互盤旋。走過六六三十六,强敵敗走一溜烟。
此物鋒利實難練,古刹内外很罕見。忠實善良繼此藝,刁奸狠毒難學全。
俠者學來懲惡歹,壞人學去惹禍端。仗技欺人做歹事,跟踪鏟除不容寬。

善者生存惡者廢，方顯少林戒規嚴。

動作順序　起勢，金鷄亮翅、白鶴亮翅、坐馬砍刀、僕地游龍、獨龍入洞、小羊攀枝、大漢撞山、張仙騎驢、仙姑乘雲、拐李出山、太白醉酒、釧離擺扇、國舅過河、彩和挎籃、湘子舉笛、紫燕投林、白鶴亮翅、海底撈月、魯班堅碑、野馬打顫、鯉魚打挺、探海取珠、力士觀天、鴿子翻身、大仙敞門、收招歸原。

起勢　足立八字，身胸挺直，雙手握刀下垂于兩大腿外側前方，手心向後，刀刃向下，目視前方(圖1)。

(1)**金鷄展翅**　抬左脚提膝成獨立勢，同時雙刀由兩下側，向兩上側直劈外展，手心向前，刀刃向外，目視左刀(圖2)。

(2)**白鶴亮翅**　左脚下落爲軸，體左轉90度，提右腿成獨立勢，同時右刀由後下落，經右側環弧上挑于頭上前右側，手心向左，刀刃斜向前，左刀由前下鈎，掛于左前下側，手心向右，刀刃斜向前，目視前下方(圖3)。

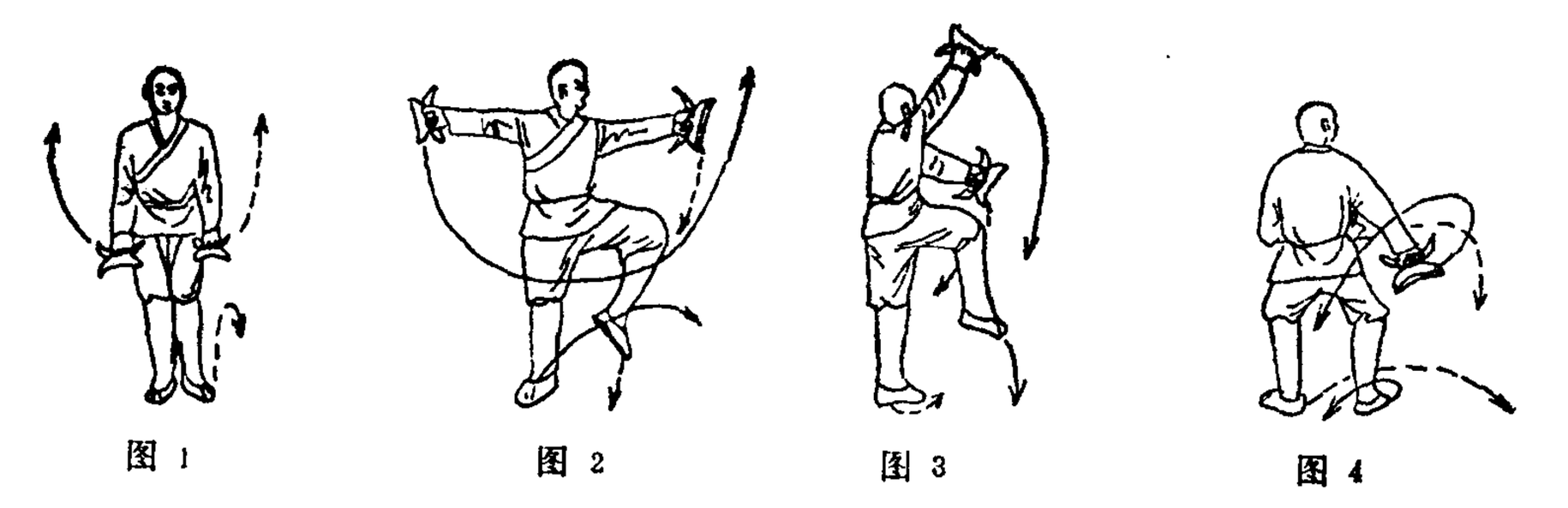


图 1　图 2　图 3　图 4

(3)**坐馬砍刀**　右脚在前方下落，兩脚爲軸，左轉45度，使兩腿成馬步，同時雙刀由上向前下方切按，兩手心向後，刀刃向下，目視兩刀(圖4)。

(4)**僕地游龍**　雙脚向右旋跳，體右轉135度，使兩腿成左僕步，同時雙刀隨身勢右旋，按切于兩側下方，手心向前，刀刃斜向下，目視前方(圖5)。

(5)**獨龍入洞**　右脚尖内旋，體左轉90度，重心前移，成爲左弓步，同時左刀向前方推切，手心向右，刀刃斜向下，右刀屈肘護于右腰外側，手心向内，刀刃斜向下，目視前方(圖6)。

(6)**小羊攀枝**　右脚上半步，兩脚爲軸，向右轉體270度，提左膝成獨立勢，同時雙刀隨身勢右轉，右刀推于右側方，手心向前，刀刃向右，左刀上架頭上前方，手心向前，刀刃斜向右，目視右側(圖7)。

(7)**大漢撞山**　左脚在左側一步下落，兩脚爲軸，體左轉90度，成左弓步，身向前探，同時雙刀由後向前推劈，手心斜向下，刀刃斜向前，目視前方(圖8)。

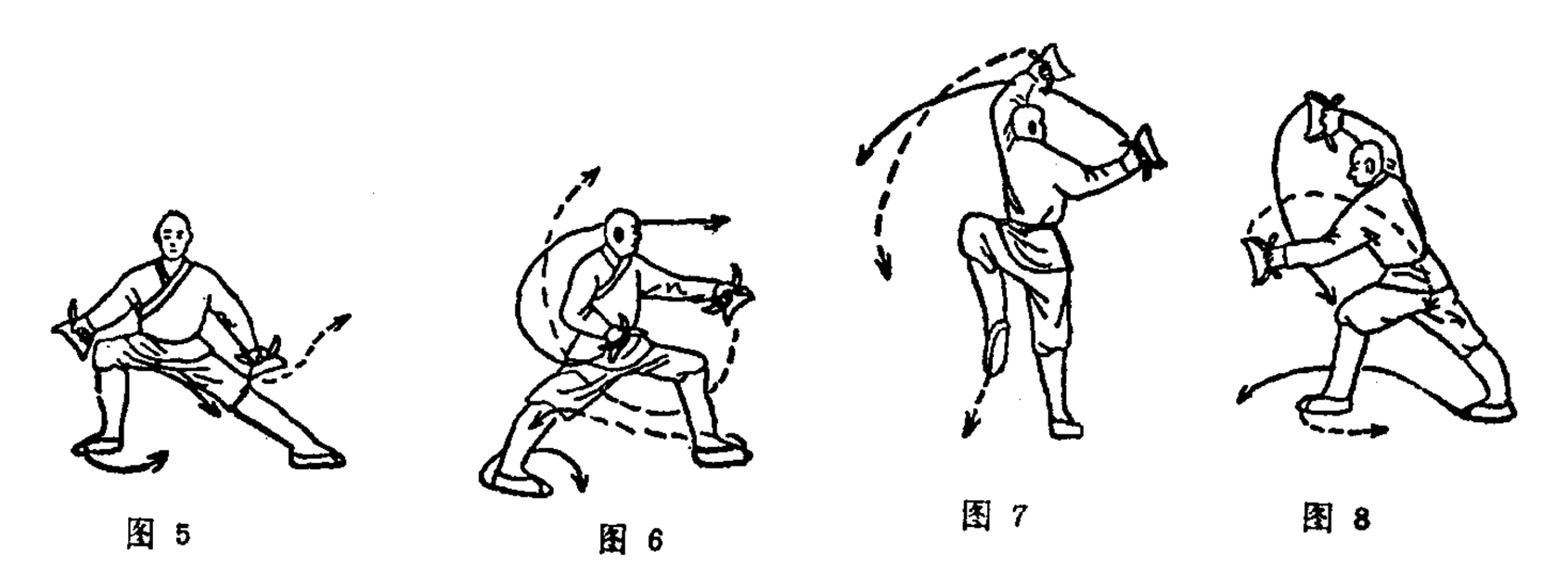


图 5　　图 6　　图 7　　图 8

(8)**張仙騎驢**　抬右脚前上一步落地，兩脚碾地，體左轉90度，使兩腿變成馬步，同時雙刀由右向左側下切，兩手心斜相對，刀刃斜向下，目視前方(圖9)。

(9)**仙姑飛起**　兩脚爲軸，體右轉90度，左脚在後方離地抬起，同時雙刀由後向下方，向前後兩側直劈展開，手心向左，刀刃向外，目視前方(圖10)。

(10)**拐李出山**　左脚向前落于右脚前，兩脚爲軸，向右轉體90度，右脚離地抬起，成獨立勢，同時左刀由後向左側按切，手心斜向後，刀刃斜向下，右刀上架頭上前右側，手心向前，刀刃斜向上，目視左前側(圖11)。

(11)**太白醉酒**　左脚爲軸，體轉90度，右脚在前方半步下落，兩腿成虛步，同

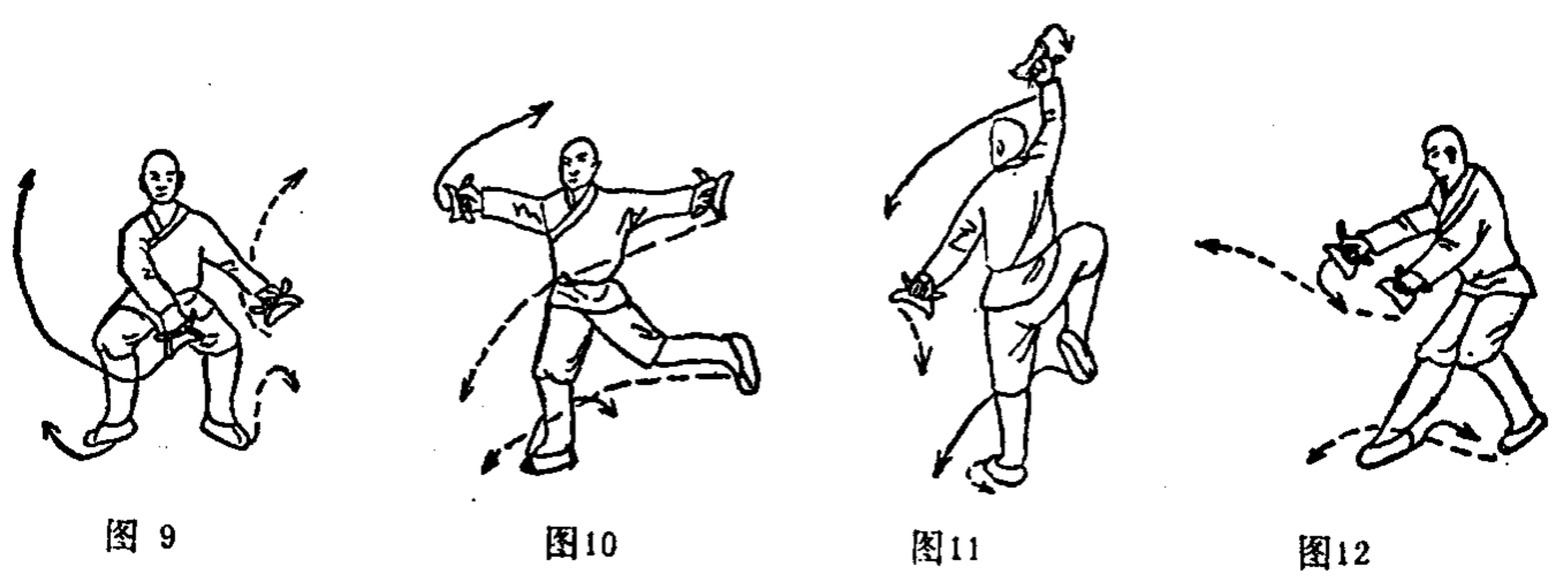


图 9　　图10　　图11　　图12

時兩刀翻腕下切于身前下方，兩手心向下，刀刃斜向前，目視前方(圖12)。

(12)**鐘離擺扇**　右脚抬起後移震脚落地，抬左脚前上一步下落，使兩腿成左弓步，同時右刀下鈎，屈肘護于右肋外側，手心向内，刀刃斜向前，左刀由後向前擺擦，手心向右，刀刃向前，目視前方(圖13)。

(13)**國舅過河**　兩脚爲軸，體右轉180度，使兩腿變成右弓步，同時兩刀收于胸前，然後直劈展于前後兩側，手心斜向左，兩刀刃向外，目視前方(圖14)。

(14)**彩和挎籃**　右脚尖外旋，左膝提起成獨立勢，同時左刀由後經左側，向前屈肘上挑，手心向右，刀刃向前，右刀由前向右下側鈎掛，手心向内，刀刃向下，目視前方(圖15);

獨立勢不變，左刀由前迅速向下鈎掛，手心向内，刀刃向下，右刀由下向前屈肘上挑，手心向左，刀刃斜向前，目視前方(圖16)。

图13

图14

图15

图16

(15)**湘子舉笛**　左脚在前下落，成拖步，同時左刀由下向上屈肘上撩，手心向左，刀刃斜向内，右刀由前向下，鈎掛于身後下側，手心斜向前，刀刃向下，目視前右側(圖17);

右脚上前方一步，左脚在後離地提起，同時右刀由後向前屈肘環弧撩于前方，手心向右，刀刃斜向後，左刀由前向下旋腕後擺，手心向右，刀刃向後，目視左後方(圖18)。

(16)**紫燕投林**　左脚前上一步落地，成左弓步，同時左刀由後向前推切，手心向右，刀刃向前，右刀由前鈎掛于身後右側，手心向後，刀刃向後，目視左後方(圖19)。

(17)**白鶴亮翅**　左脚尖外旋，抬右腿向右側彈踢，同時雙刀在胸前交插環

弧，然後雙方直臂外展，手心向左，刀刃向外，目視前左方(圖20)；

右脚落地爲軸，體左轉180度，左脚抬起向左側彈踢，同時雙刀收于胸前交插，再向兩側直臂外展，手心斜向右，刀刃向外，目視前方(圖21)。

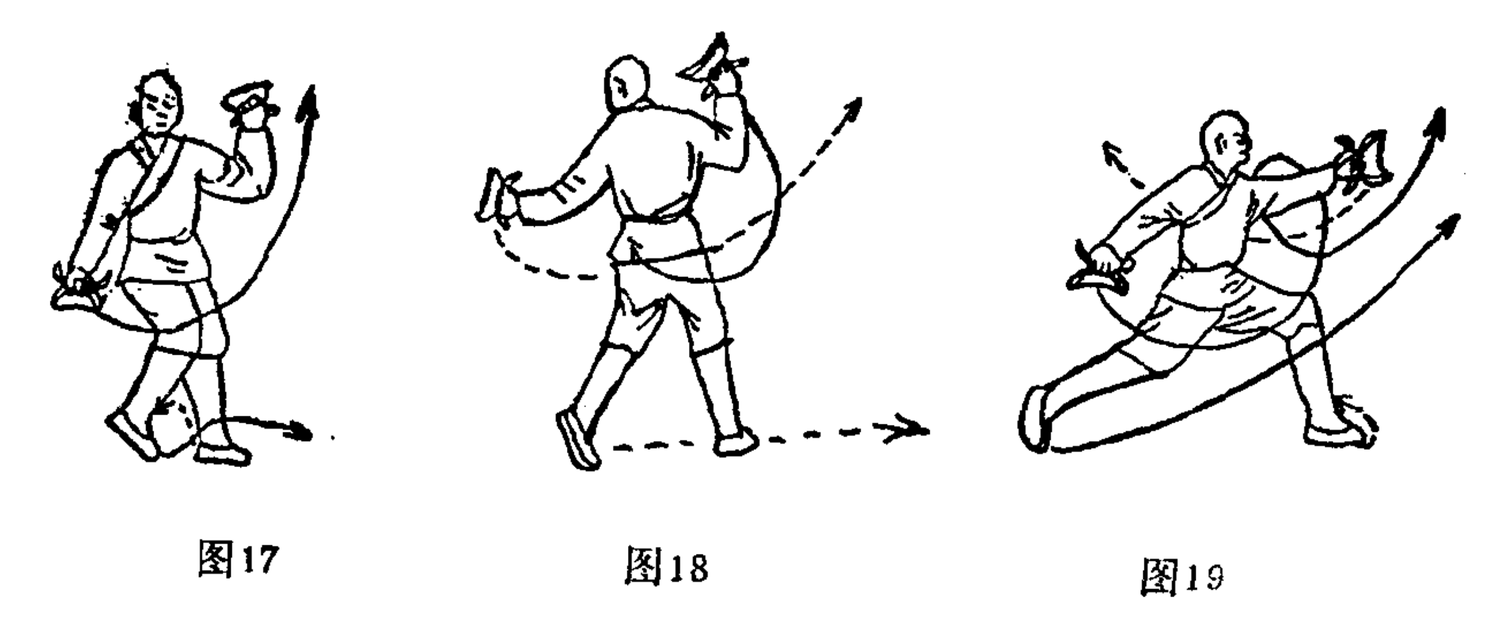


图17　　图18　　图19

(18)**海底撈月**　左脚在前方下落，兩腿屈膝成左弓步，同時右刀由後向前下方斜砍，手心向左，刀刃斜向前，左手由前環弧挑架于頭前左上側，手心向右，刀刃向上，目視前方(圖22)。

图20　　图21　　图22

(19)**羅漢碰碑**　右足離地向前下落，左脚抬起向前一步落地，兩脚爲軸，向右轉體180度，成右弓步，同時，雙刀由後經左側向前推切，兩手心斜向下，刀刃向前，目視前方(圖23)；

兩脚碾地，體左轉180度，使兩腿成左弓步，同時雙刀由後方經右側向前雙

推，兩手心斜向下，刀刃向前，目視前方(圖24)。

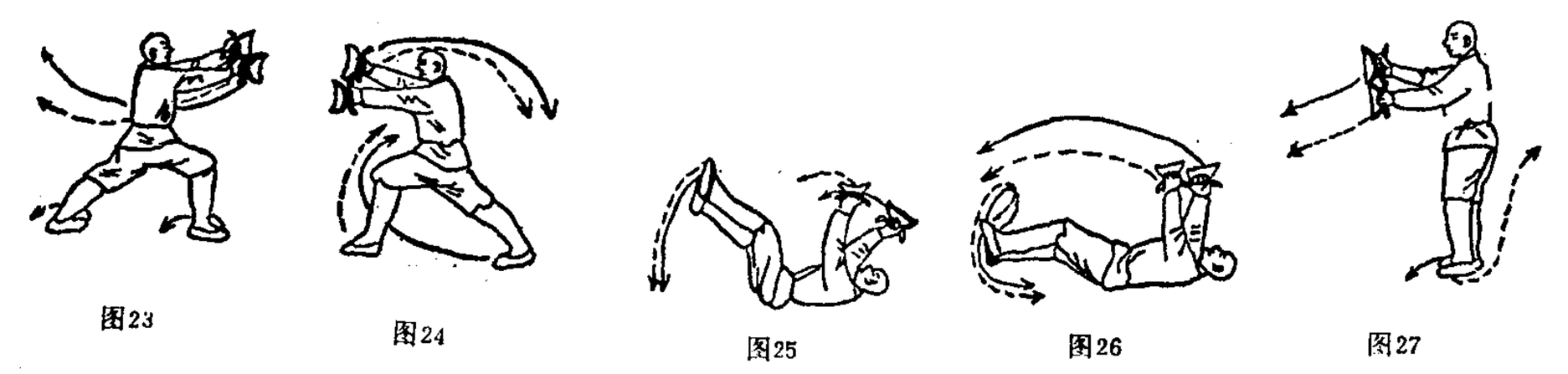


图23　图24　图25　图26　图27

(20)**野馬打戰**　雙脚離地，向前上方屈膝彈足，身向後仰倒地，同時雙刀隨身勢，向後撩于頭前斜方，兩手心斜相對，刀刃斜向前上方，目視雙刀(圖25)；

以背着地，雙脚伸直，同時雙刀直臂推于胸前，兩手心斜相對，刀刃斜向前上方，目視雙刀(圖26)。

(21)**鯉魚打挺**　雙脚屈膝猛力蹬地，向頭部屈膝，縱身翻起，身向前挺起站立，同時雙刀由後向前猛力推劈，兩手心斜相對，刀刃向前，目視前方(圖27)。

(22)**探海取珠**　右脚離地前移站立，躍步成大岔步，身向前探，前後成平勢，同時雙刀由後向前下方猛力劈砍，兩手心斜向下，刀刃斜向下，目視雙刀(圖28)。

(23)**力士觀天**　左脚在右脚後落地站立，抬兩脚抬起向前方跳步，身向後仰，同時雙刀由前向後，擦磨展開，落于頭後兩側，手心斜向上，刀刃斜向後，目視前上方(圖29)。

(24)**鴿子翻身**　收右脚，體左轉180度，使兩腿成插步，同時雙刀隨身勢左轉，直臂展于兩側上方，手心向左，刀刃向外，目視前左側(圖30)。

(25)**大仙敞門**　右脚在後下落，兩軸爲軸，向右轉體90度，成岔步，同時雙刀由左右向右環半弧直臂外展，兩刀高與肩平，手心向前，刀刃向外，目視前方(圖31)。

收勢歸原　兩脚同時後退半步并攏，足立八字，身胸挺直，雙刀下垂于兩大腿外側，手心向後，刀刃向下，目視前方(圖32)。

图28

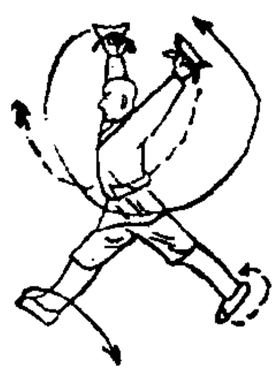


图29

图30

图31

图32

四　少林天罡劈水扇

據《少林兵器總譜》記載:天罡劈水扇在宋代傳入少林寺,經福居和尚創編爲28招,傳于衆僧,到了明代,有月靈丘和尚增改爲36招,傳于長徒智尚,流傳民國,有貞俊大師傳授給行朝,其弟子永祥匯于總譜,今公開于世。

天罡扇携帶方便,既能防身自衛,又能練武健體,天熱可以扇風解暑,驅趕蚊蟲;也可遮擋盜賊歹徒的暗器,是僧人得心應手的護身械寶。

少林天罡扇的主要技法有:劈、點、崩、挑、拍、削、架、撩等。

如净法師曰:

天罡劈水電光扇,古寺内外隨身轉。閑時掃塵趕蚊蟲,扇風祛暑熱變寒。
若遇賊盜來襲擊,遮前擋後護八面。單手一揮天地旋,群魔害怕四下竄。

素正武師曰:

少林大師傳扇宗,内裏奥妙有玄功。擅點穴道三十六,三百六十六路通。
上三下四魔害怕,左五右六敵發楞。電光寶扇只一展,千軍萬馬影無踪。

歌訣

手托琵琶抱懷中,金剛抱瓶舉在空。單手抓劍拔出鞘,大仙引路心内明。
順風掃葉扇一擺,葉下藏花快如風。青龍入宫去探海,鳳凰落山展翅鳴。
鴿子翻身猛回頭,插花蓋頂抓天空。呼風换雨雙手擺,旋動乾坤一陣風。
大鵬展翅雙飛起,風擺荷花一掃平。子牙傳令三軍動,禹王插針大海中。
霹雷閃電空中響,敬德托鞭舉在空。行人舉步提衣衫,仙人裁衣忙不停。

獅子搖頭大擺尾，回身衝破敵陣營。文廣頭團高山下，神仙展幡無影踪。
子胥獨擋西秦兵，烏龍鑽進古洞中。大仙望海水邊站，孔明擺動扇一宗。
純陽單手穿寶劍，關公斬將把神封。伯温排兵戰王剪，扇動天地日有蒙。
懷抱弦琴收招住，轉動身形回山峰。少林古寺傳宗寶，留給弟子下苦功。

動作順序　起勢、魁星抱鬥、拔刀出鞘、仙人指路、順風掃葉、葉底藏花、夜叉探海、金鷄落山、豹子翻山、摘星月換月、龍王施雨、旋轉乾坤、鳳凰展翅、風掃梅花、太公搖旗、大禹定海、旋卷風雷、敬德托鞭、關公撩袍、仙人栽豆、青龍擺尾、回身破陣、蘇秦背劍、迎風招展、伍員托槍、白蛇入洞、鍾離觀海、公主揮扇、洞賓穿劍、子牙斬將、孫濱排兵、旋轉乾坤、懷抱琵琶、收招歸原。

起勢　雙足并步站立，身胸挺直，左手屈肘握扇把，護于胸前，手心向裏，扇頭斜向上，右掌巾大腿外側，掌心向裏，掌指向下，目視前方(圖1)。

(1)**魁星抱鬥**　抬右腿提膝，成獨立勢，右掌屈肘在胸前，接扇把，掌心向内，扇頭斜向上，左掌屈肘護于右掌上側，掌心向内，掌指斜向上，目視前方(圖2)。

(2)**拔刀出鞘**　右脚向右側横跨一步下落，使兩腿成右弓步，同時右扇向右側後拉，掌心向後，扇頭斜向下，左掌變劍指屈肘收護于襠前，掌心向内，二指斜向下，目視左側(圖3)。

图1

图2

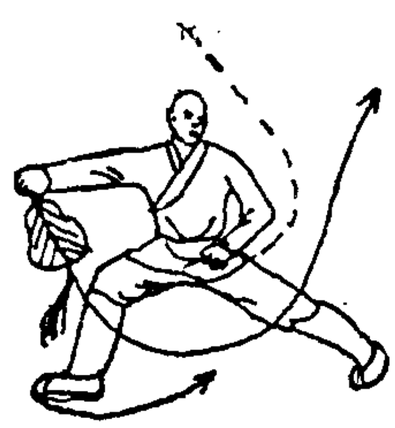


图3

(3)**仙人指路**　兩脚爲軸，體左轉90度，右脚離地前移半步，使兩腿變成左虛步，同時右扇由後向前點擊，手心向下，扇頭向前，左劍指環弧上展于左後側，掌心斜向外，掌指向上，目視前方(圖4)。

(4)**順風掃葉**　抬右脚向前上一步，變成右弓步，同時右扇向後上環弧，然後撩掃挑于前下方，手心向左，扇頭向上，左劍指斜展于左後上側，手心斜向左，指尖斜向後，目視前方(圖5)。

图4　　图5　　图6

(5)**葉底藏花**　抬左脚前移一步，右脚離地向前彈踢，同時右扇由前向左，斜掃于左腋下，手心斜向下，扇頭向後，同時左劍指由後向前，展挑于頭前左上側，手心斜向前，指尖斜向上，目視前方(圖6)。

(6)**夜叉探海**　右脚在前方下落，左脚向後彈踢，身後前探；同時右扇由左方向前下劈擊，手心向下，扇頭向前，左劍指由前上方環弧後展于左後上側，手心向後，指尖斜向上，目視前下方(圖7)。

(7)**金鷄落山**　左脚在前方一步落地爲軸，體右轉90度，抬右脚落于左脚後外側半步，使兩腿全蹲成歇步，同時右扇隨身勢在胸前環弧左掃，手心向後，扇頭斜向左，左劍指斜展于左側上方，手心向前，指尖向上，目視前方(圖8)。

(8)**豹子翻山**　起身雙脚向右旋跳180度，雙脚相距一步下落，使兩腿成爲左僕步，同時右扇隨身勢，在身前環弧，劈于襠前左側，手心向下，扇頭向左，左劍指展于左側斜上方，手心斜向左指砂向上，目視左前方(圖9)。

(9)**摘星換月**　抬左脚提膝成獨立勢，同時右扇由左下側向右上方斜舉上衝，手心向前，扇頭向上，左劍指屈肘護于右肋前外側，手心向外，指尖斜向上，目視前左側(圖10)。

(10)**龍王施雨**　右脚落地，體左轉90度，少林天罡劈水扇，抬右腿向前提膝成獨立勢，同時右扇由後向下，經右側環弧向前挑點，手心向左，扇頭向前，左劍指屈肘護于身前，手心向後，指尖向上，目視前方(圖11)。

(11)**旋轉乾坤**　右脚向前落一步，抬左脚向前提腿成獨立勢，同時右扇在前環弧外展，手心向左，扇頭向前，左劍指護于右手腕上側，手心斜向前，指尖向上，目視前方(圖12)。

图7

图8

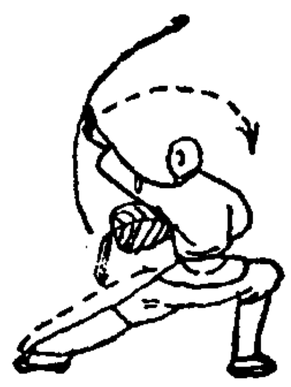


图9

图10

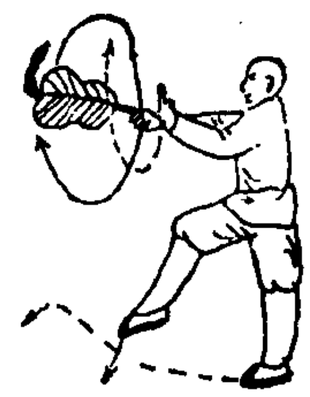


图11

图12

图13

(12)**鳳凰展翅**　左脚向前一步落地，抬左脚提膝成獨立勢，同時右扇隨身勢，在右側環弧掄轉，然後展于身後右上側，手心向外，扇頭斜向上，左劍指展于頭前上方，手心向前，指尖向上，目視左前側(圖13)。

(13)**風掃梅花**　左脚在前方一步落地，右脚跟離地，變成右虛步，同時右扇由上向前下方掃劈，手心向下，扇頭向前，左劍指屈肘護于頭前上側，手心向前，指尖向上，目視前方(圖14)。

(14)**太公搖旗**　抬右脚向前一步下落，成虛步，同時右扇在前方向外環弧，外展于前上方，手心向外，扇頭斜向前，左劍指由上向前下點，手心向下，指尖斜向前，目視前方(圖15);

左脚在前方一步下落，右脚離地抬起後蹬，同時右扇由上向下環弧，內擺于身前方，手心向下，扇頭向前，左劍指展于身後左上側，手心斜向後，指尖斜向

上，目視前方(圖16)。

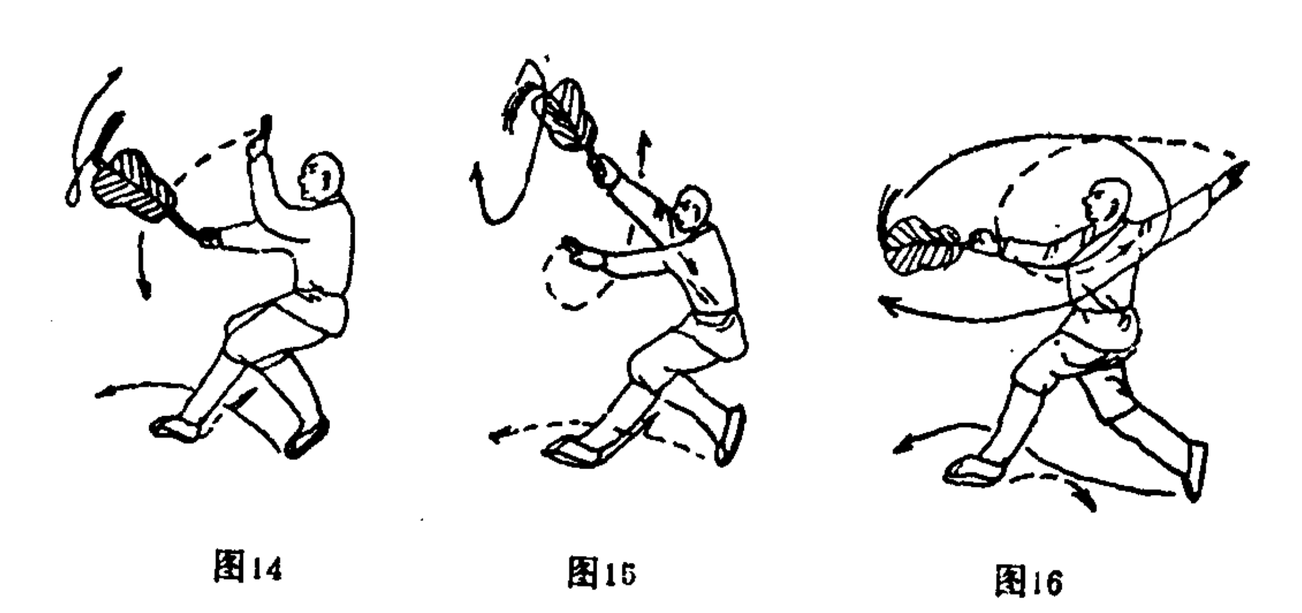


图14　　图15　　图16

(15)**大禹定海**　右脚在前方一步下落，左脚離地後移，使兩腿成弓步，同時右扇環弧向前點擊，手心向左，扇頭斜向前，左劍指由前向後環弧，展于左側斜上方，手心向後，指尖斜向上，目視前方(圖17);

兩脚離地，身體左轉180度，左脚在後落地站立，右脚抬起向前提膝成獨立勢，同時右扇隨身勢向前上方舉起，手心斜向前，扇頭斜向上，左劍指屈肘護胸，手心向前，指尖斜向上，目視前方左側(圖18);

右脚向前，同時右扇由前上方，向下猛力插點下栽，手心斜向下，扇尖斜向前，左劍指上穿于頭前左上側，手心向上，指尖斜向前，目視前方(圖19)。

(16)**旋卷風雪**　左脚向前上一步，體右轉90度，抬兩脚向前上方彈踢，當全身

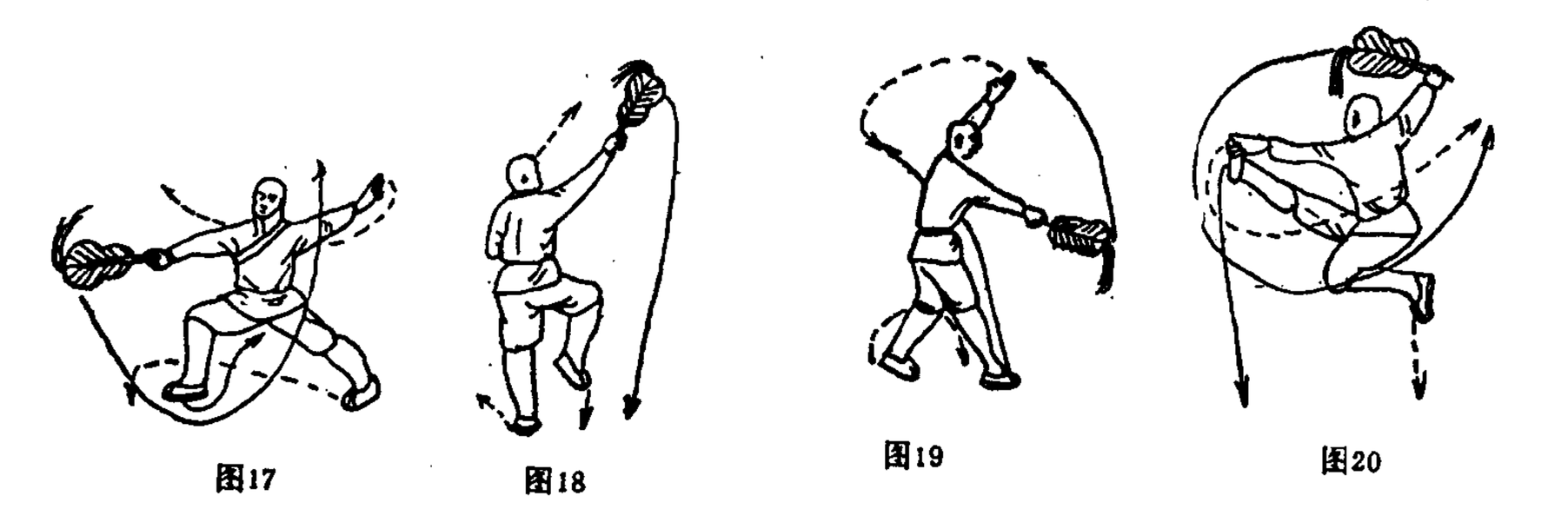


图17　　图18　　图19　　图20

騰空時，速出左掌由左向右拍擊右脚掌内側，同時右扇上展于頭左後上側，手心向外，扇頭斜向上，目視右脚(圖20)。

(17)**敬德托鞭**　右脚前落一步，體左轉90度，使兩腿成左弓步，同時右扇隨身勢環弧，前挑于身前，手心斜向下，扇頭向前，左劍指屈肘護于右肘内側，手心向内，指尖斜向上，目視前方(圖21)。

(18)**關公撩袍**　抬右脚向前提膝，同時右扇由前向後，撩劈下削于身後右側，手心向右，扇頭向後，左劍指由後前點，手心斜向下，指尖斜向前，目視前方(圖22)。

(19)**仙人栽衣**　以兩脚爲軸，體右轉90度，兩腿變爲插步，同時右扇在身前環弧，然後下劈于右下側方，手心向前，扇頭斜向右，左劍指斜展于左側上方，手心向外，指尖向上，目視右側(圖23)。

(20)**青龍擺尾**　兩脚碾地，體左轉90度，使兩腿成爲左弓步，同時右扇在身右側環弧，撥撩于身後右下側，手心向上，扇頭向後，左便指環弧展于頭前上方，手心向前，指尖斜向上，目視右前方(圖24)。

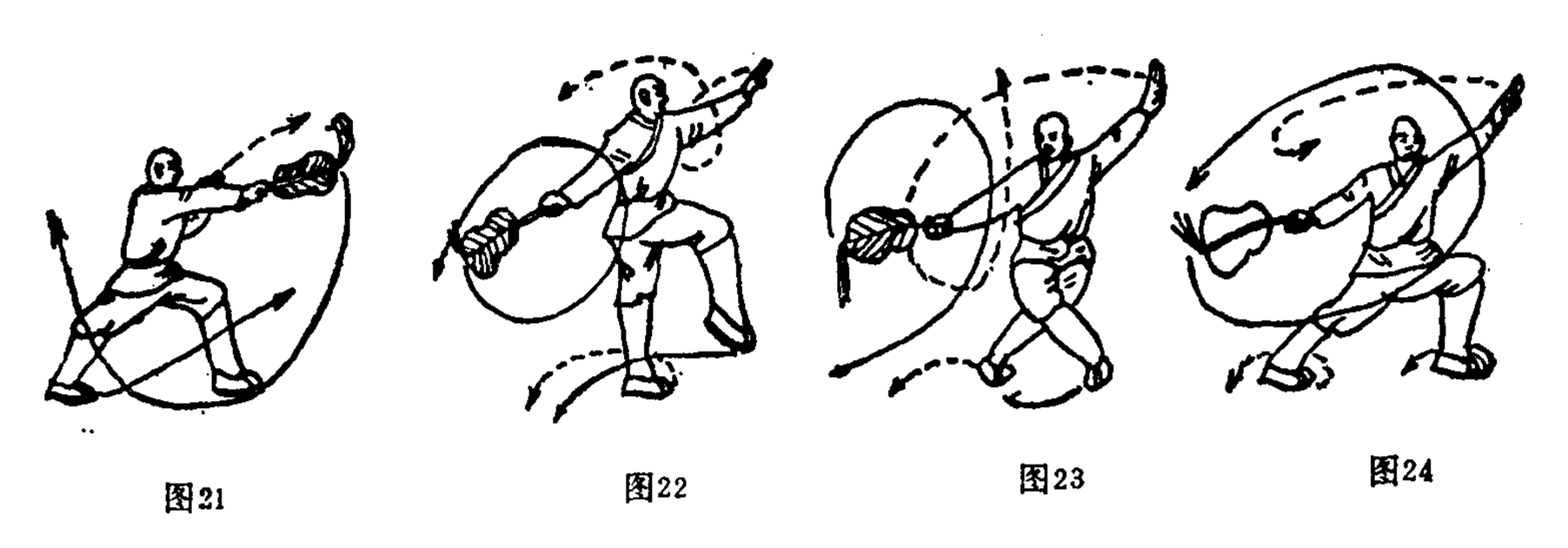


图21　图22　图23　图24

(21)**回身破陣**　兩脚爲軸，體右轉90度，左脚向前上一步，使兩腿變爲左虚步;同時右扇隨手勢環弧，向前方掄劈，手心向左，扇頭向前，同時左劍指變掌屈肘護于右腕内側，掌心向下，掌指向右，目視前方(圖25)。

(22)**蘇秦背劍**　抬右脚前上一步，兩腿變成拖步，同時右扇由前向上，向後下環弧上挑背于身後左側，手心向外，扇頭斜向上，左掌變劍指上舉于頭上左側，手心向左，指尖向上，目視右前方(圖26)。

(23)**迎風招展**　左脚碾地，體左轉90度，成岔步，同時右扇隨身勢環弧，上展

于頭左後側，手心向前，扇頭向上，左劍指屈肘環弧，收護右肋外側，手心向外指尖斜向上，目視前方(圖27)。

(24)**伍員托槍**　左脚左前移，體左轉使兩腿成左弓步，同時右扇由上向後下落環弧，然後前爲點于身前方，手心向左，扇頭向前，左劍指緊靠右腕内側，手心向外，指尖斜向下，目視前方(圖28)。

(25)**白蛇入洞**　接上動作，左弓步不變，同時右扇由前向上向後環弧，然後前撩于身前方，手心向下，扇頭向前，左劍指護右腕内側，手心向下，指尖向前，目視前方(圖29)。

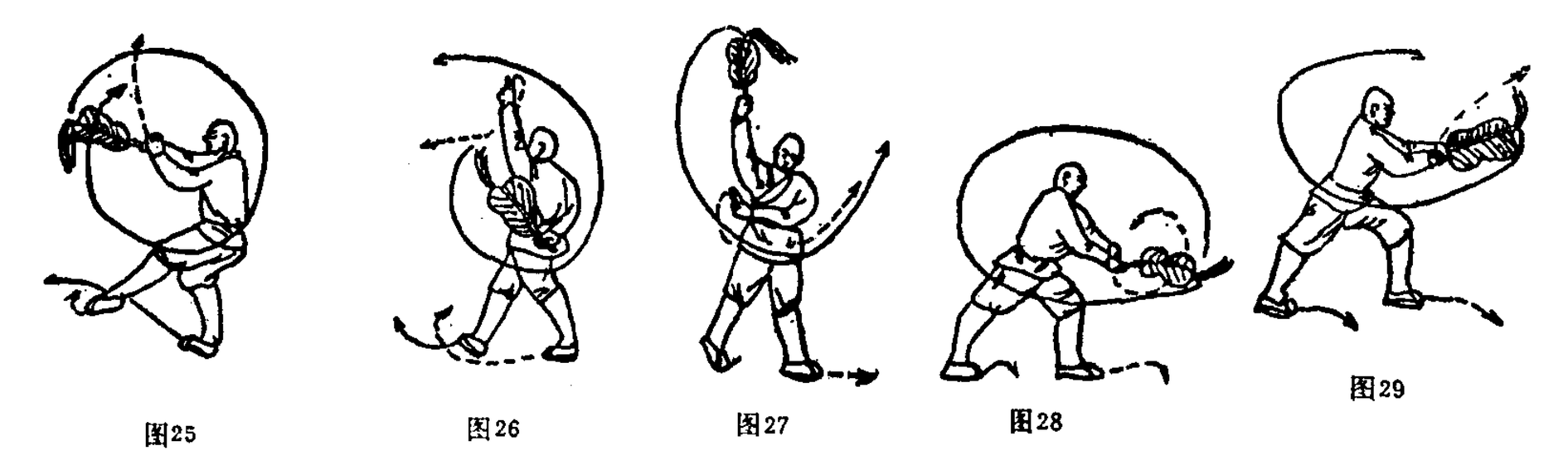


图25　图26　图27　图28　图29

(26)**鐘離觀海**　兩脚向前踮跳，仍落地成左弓步，同時右扇由前向後環弧上架頭上右側，手心向外，扇頭向前，左劍指向前點擊，手心向下，指尖向前，目視前方(圖30)。

(27)**孔明揮扇**　兩脚跳起，體右轉90度，左脚在後提起，同時右扇由上向前下落，然後環弧撩撥屈肘護拍于左肩前左側，手心向下，扇頭斜向左，左劍指後撩于身後左側，手心向下，指尖向後，目視前方(圖31)；

左脚在前方下落，右脚向後彈蹬，同時右扇由左向前上環弧，後展于頭上右側，手心向外，扇頭向上，左劍指直臂前展，手心向前，指尖向上，目視前方(圖32)。

(28)**洞賓穿劍**　右脚前上一步，抬左脚向後彈蹬，同時右扇由後向前環弧下穿，然後穿挑于左側，手心向内，扇頭斜向後，左劍指撩于身後左側，手心向後，指尖斜向下，目視前方(圖33)；

左脚前上一步下落，成虛步，同時右扇由左向前上展于身後右側上方，手心

图30

图31

图32

向外，扇頭斜向上，左劍指向前穿挑，手心斜向右，指尖斜向上，目視右前方(圖34);

右脚前上一步下落，成爲右虛步，同時右扇由後向前下方穿擊，手心向外，扇頭斜向下，左劍指外展于頭後左上側，手心向外，指尖向上，目視前下方(圖35);

图33

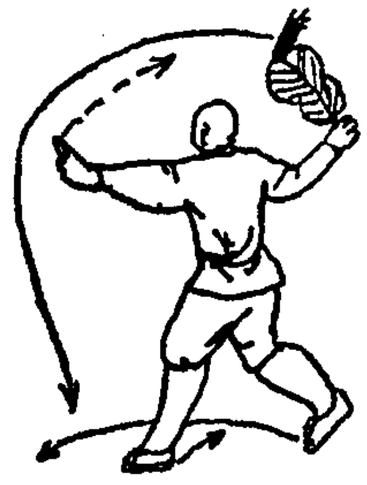


图34

图35

上左脚，上左脚，體右轉90度，右腿上提，成獨立勢，同時右扇隨身勢上穿于頭上右側，手心向前，扇頭斜向左，左劍指展于左側，手心斜向前，指尖向上，目視左前方(圖36);

右脚上前一步，體左轉，成虛步，右扇由後向前左下方環弧穿擊，手心向外，扇頭向後，左劍指撩于身後左上側，手心向後，指尖向上，目視左前下側(圖37);

左脚向在後一步，體右轉，使兩腿成爲右弓步，同時右扇由後向前挑穿點擊，手心斜向左，扇頭向前，左劍指展于身後左側，手心向後，指尖向上，目視前方

(圖38)。

图36　　图37　　图38

(29)**子牙斬將**　抬左脚前上步，體右轉成岔步，同時右扇由前向下削劈于身右後下側，手心向右，扇頭斜向下，左劍指前挑斜點，手心向前，指尖向上，目視前方(圖39)。

(30)**孫濱排兵**　體左轉90度，收左脚，與右脚并攏站立，同時右扇由後向前挑于身前方，手心斜向下，扇頭向前，劍指環弧上展于頭上左側，手心向外，左指尖向上，目視前方(圖40)。

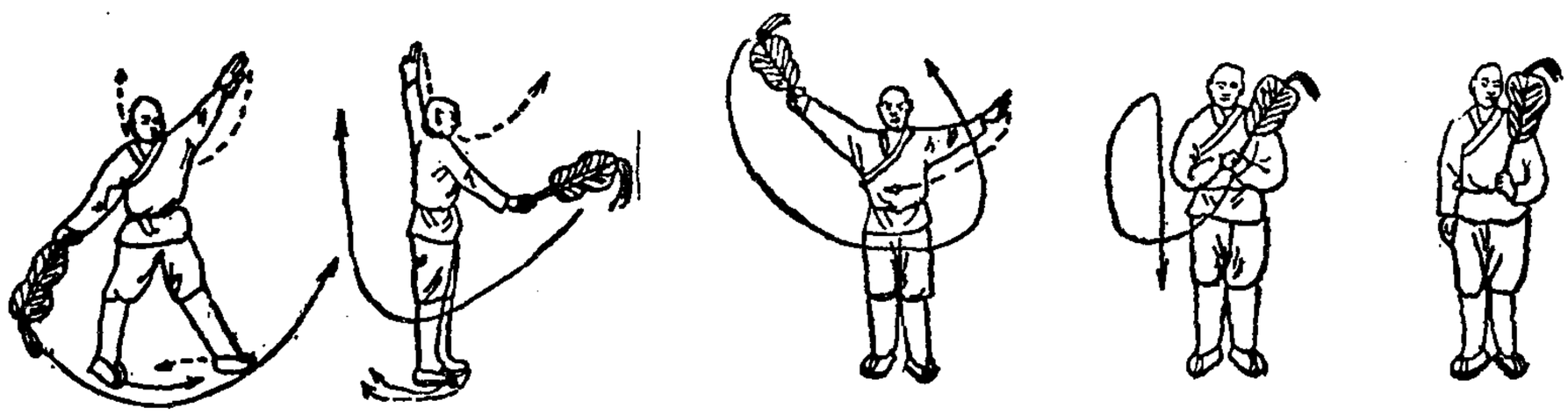


图39　　图40　　图41　　图42　　图43

(31)**旋轉乾坤**　右脚後退一步，兩脚爲軸，體右轉90度，兩足成八字站立，同時右扇由左下環半弧外展于右上側，手心向前，扇頭斜向右，左劍指外展于左側，手心向外，指尖斜向左，目視前方(圖41)。

(32)**懷抱琵琶**　兩脚不動，右扇由右向左屈肘環弧，撩于身前左側，在胸前交于左手，左劍指變手屈肘接扇，兩手心向内，扇頭斜向左，目視前方(圖42)。

收招歸原　兩足八字不變，左扇屈肘護于左側，手心向内，扇頭斜向左，右掌環弧下垂于右大腿外側，掌心向内，掌指向下，目視前方(圖43)。

五　少林草鐮

據《少林兵器總譜》記載：草鐮從宋代傳入少林寺，有福居和尚匯入少林兵器總譜，原有32招，傳至清代後，經湛化和尚增編爲37招，流傳至今。該套路具有樸實、緊奏、形態逼真的特點，演練者以技制敵，以形增趣，既可健身，又能提高防衛技能。歷代精技者有悟雷、洪榮、廣願、清倫、清真、静梁、海參、湛化、寂勤、貞俊、恒林、永祥、素法等。該套路就是根據徐紙法大師師範動作編寫的。

歌訣

單手拿起一張鐮，開山劈棘種稼田。回手反腕撩起鐮，單潑小麥倒一片。
二郎擔山連手鐮，左右鈎掛反手鐮。倒掛金鈎潑麥鐮，雲頂插花掛青鐮。
海下桑針破草鐮，單足提起後甩鐮。金剛引路羅旋鐮，猴子藏寶僕身鐮。
旋卷霹雷上九天，大鵬展翅落高山。白鶴斜飛七星鐮，子牙釣魚謂水邊。
轉手甩鐮一大片，前後左右潑四面。三十六鐮使得好，潑過麥田潑秋田。
祖師留傳潑鐮手，耕種田園守寺院。衝鋒獻陣戰賊兵，擅破長槍和鐵鞭。

動作順序　起勢、獨立接鐮、回手撩鐮、夜叉潑麥、金牛奔山、連手劈鐮、獨立撩鐮、左鈎掛鐮、反手挑鐮、上步捅鐮、倒掛金鈴、轉身九星、回手掛鐮、洞賓揚鐮、摟砍潑麥、反手上掛、白猿偷桃、倒吊銀燈、雲頂潑鐮、海底撈月、回身倒掛、進步潑鐮、提膝甩鐮、腋下藏花、八仙指路、枯樹盤根、旋轉潑鐮、大雁展翅、悟空藏棍、左右潑鐮、僕身潑鐮、鳳凰展翅、旋轉風雷、鴻雁落灘、紫燕斜飛、七星潑鐮、太公釣魚、轉身甩鐮、收招歸原。

起勢　足立八字，身胸挺直，左手屈肘握鐮護于左側，手心向内，鐮頭向上，右掌貼近右大腿外側，掌心向内，掌指向下，目視前方(圖1)。

(1)**獨立接鐮**　兩脚爲軸，體向左轉90度，提右腿提膝成獨立勢，同時雙手在胸前接鐮，兩手心相對，左鐮交于右手，鐮頭向後，目視前方(圖2)。

(2)**回手撩鐮**　右脚向前落地，體右轉90度，左腿提膝成獨立勢，同時右鐮由左向右環弧，甩撩于身右側，鐮頭向右，刀尖斜向下，左掌屈肘護胸，掌心向外，掌

指向上，目視右前側(圖3)。

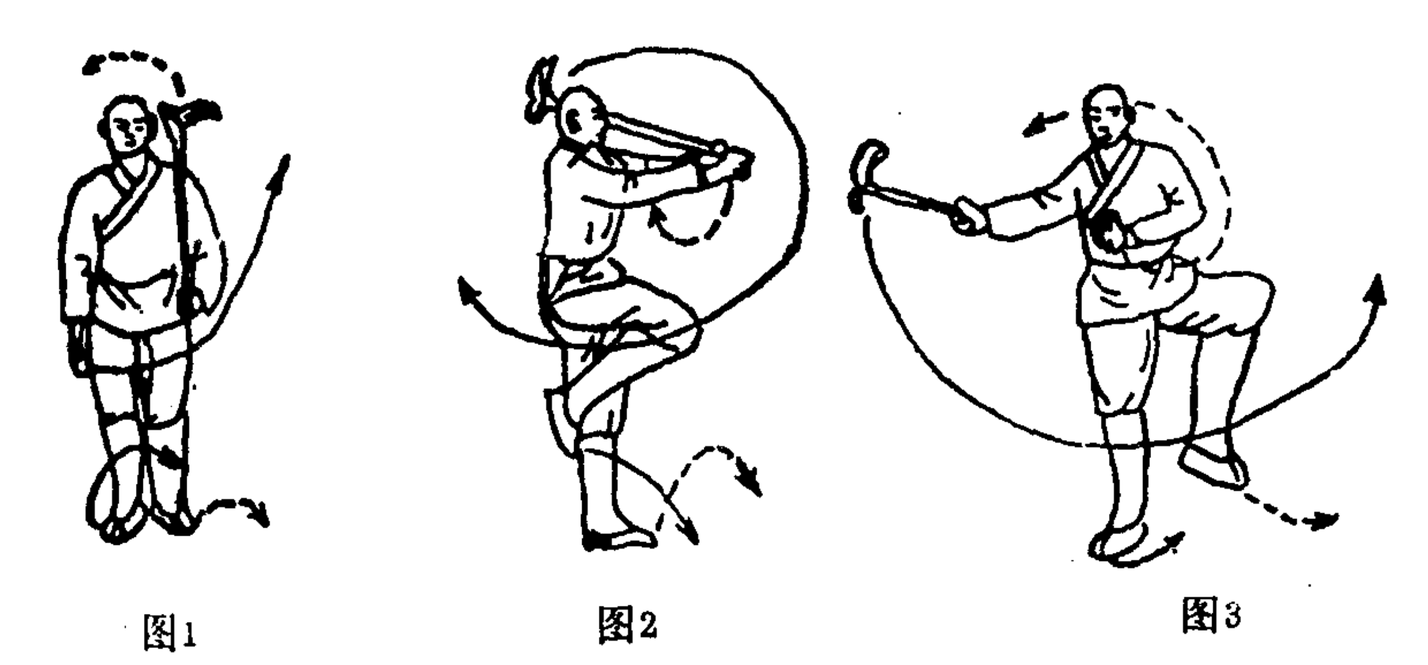


图1　　图2　　图3

(3)**夜叉潑麥**　右脚爲軸，體左轉90度，左脚在前方一步下落，屈膝成左弓步，同時右鐮後向前潑擊，鐮頭斜向前，刀尖向左，左掌展于左側，掌心向下，掌指斜向外，目視前方(圖4)。

(4)**金牛奔山**　抬右脚前上一步落地，屈膝變成右弓步，同時右鐮環弧前撩，鐮頭斜向前，刀尖斜向下，左掌展于身後，掌心向後，掌指斜向後，目視前方(圖5)。

(5)**連手劈鐮**　雙脚離地前移半步，兩腿變成馬步，右鐮在左前方環弧連劈，鐮頭向前刀尖向下，左掌屈肘，展于左肩外側，掌心向外，掌指向上，目視前右側(圖6)。

(6)**獨立撩鐮**　右脚爲軸，體左轉180度，左腿向前提膝，成獨立勢，同時右鐮

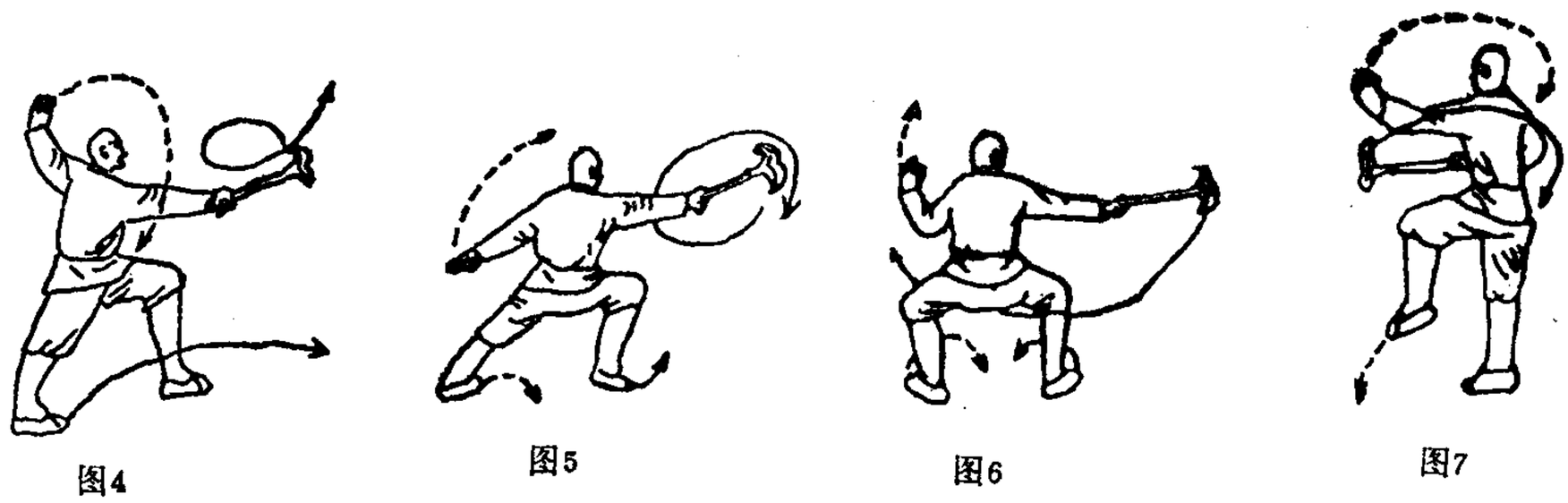


图4　　图5　　图6　　图7

由後向前鈎挑撩起，鐮頭向前，刀尖向上，左掌展于前方，掌心斜向前，掌指向上，目視右前方(圖7)。

(7)**左鈎掛鐮**　左脚向前一步落地成拖步，同時右鐮由前向左，環弧鈎掛于身後左側，鐮頭向後，刀尖向下，左掌外展于左後側方，掌心斜向外，掌指斜向後，目視前方(圖8)。

图8

图9

图10

(8)**反手挑鐮**　接上勢，右鐮由後向前挑擊反腕，鐮頭向前，刀尖向上，左掌展于身後左側，掌心向左，掌指向後，目視前方(圖9)。

(9)**上步捅鐮**　抬右脚前上半步，左脚離地後蹬，右鐮由後向前捅點，刀尖向下，左掌于身左後側，掌心向外，掌指向後，目視前方(圖10)。

(10)**倒掛金鈴**　左脚前上一步，右脚膝成獨立勢，同時右鐮由前向上挑掛，鐮頭向上，刀尖向前，左掌屈肘護胸前，掌心向右，掌指向上，目視前方(圖11)。

(11)**轉身九星**　右脚在前方下落，左脚跟離地，兩腿屈膝成丁步，同時右鐮由上向下環弧斜鈎，鐮頭向前，刀尖向上，左掌護于右肘内側，掌心斜向下，掌指斜向右，目視前方(圖12)。

(12)**回手掛鐮**　兩脚爲軸，體左轉180度，使兩腿成并步，同時右鐮由後向前環弧鈎掛，鐮頭斜向前，刀尖斜向左，左掌展于前上方，掌心向右，掌指向前，目視前方(圖13)。

(13)**洞賓揚鐮**　抬左腿提膝成獨立勢，同時右鐮由前向後下環弧，上架頭上前方，鐮頭向前，刀尖斜向外，左掌前推，掌心斜向前，掌指斜向上，目視前方(圖14)。

(14)**摟砍潑麥**　左脚向前方一步，使兩腿變成左弓步，同時右鐮由上環弧向

图11

图12

图13

前下方摟砍，鐮頭向後，刀尖斜向左，左掌展于頭前斜上方，掌心向前，掌指斜向上，目視前方(圖15)。

(15)**反手上掛**　兩脚爲軸，體右轉180度，兩腿變成拖步，同時右鐮由後向上挑掛于頭上前方，鐮頭向上，刀尖向前，左掌護于右肘內側，掌心斜向下，掌指向右，目視前方(圖16)。

图14

图15

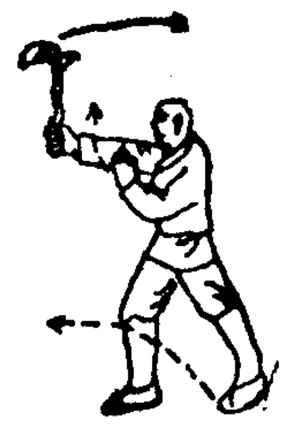


图16

(16)**白猿偷桃**　抬左腿向前提膝，成獨立勢，右鐮向後斜舉，鐮頭斜向後，刀尖向上，左掌屈肘變勾手護于胸前，勾尖向下，目視前方(圖17)。

(17)**倒吊銀燈**　左脚落地，右脚上步，兩腿變爲丁步，同時右鐮由上向下撩挑于身前下方，鐮頭斜向下，刀尖向上，左勾手護于右肘內側，勾尖斜向下，目視前

下方(圖18)。

(18)**雲頂潑麥**　左脚向後一步，體左轉180度，使兩腿成拖步，同時右鐮由後向前下方摟潑，鐮頭斜向前，刀尖向左，左勾手變掌外展于左後側方，掌心向外，掌指向上，目視前方(圖19);

右脚向前一步，體向左轉180度，抬左脚向後彈蹬，同時右鐮由後向前旋轉潑掃，鐮頭斜向前，刀尖斜向左，左掌後展左側方，掌心向左，掌指向後，目視前方(圖20)。

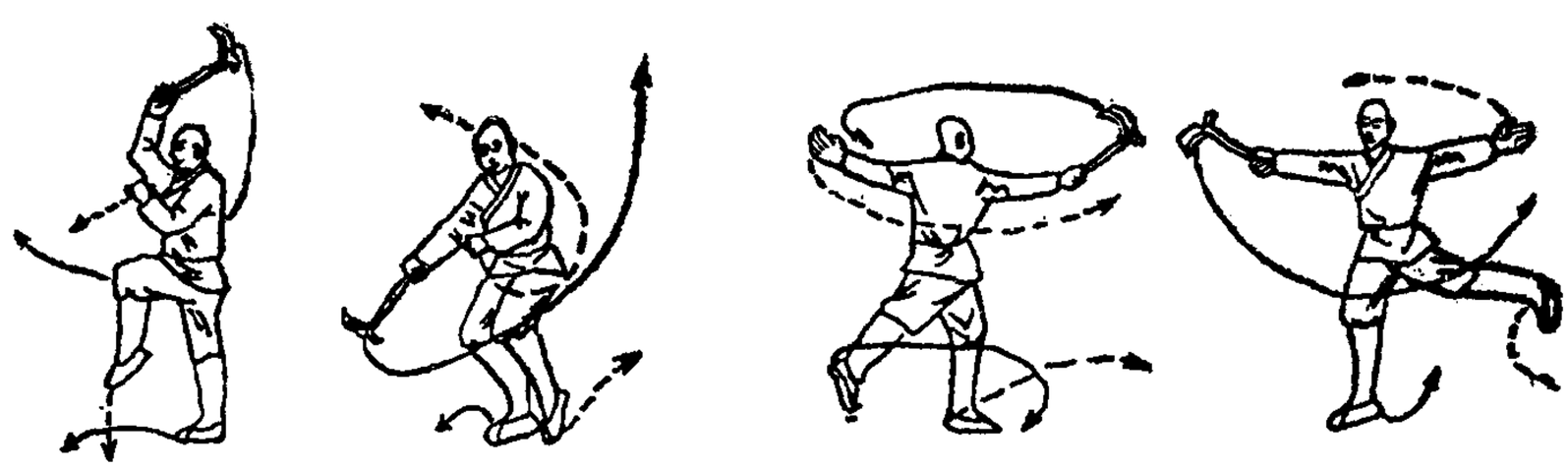


图17　图18　图19　图20

(19)**海底撈月**　左脚向後一步，兩脚爲軸，體左轉180度，使兩腿屈膝變成高跪步，同時右鐮由後向前下方鈎撈，鐮頭斜向下，刀尖向下，左掌展于左後上側，掌心向外，掌指向上，目視前下方(圖21)。

(20)**回身倒掛**　兩脚碾地，體向右轉180度，兩腿成右弓步，同時右鐮由後向前倒掛上挑，鐮頭向前，刀尖向下，左掌屈膝護胸前，掌心向下，掌指向右，目視前方(圖22)。

(21)**進步潑鐮**　左脚向前上一步，使兩腿成左弓步，同時右鐮經右側向後環弧，然後潑向前方，鐮頭向前，刀尖斜向左，左掌屈肘護胸，掌心向右，掌指向上，目視前方(圖23)。

(22)**提膝甩鐮**　抬左腿提膝成獨立勢，同時右鐮由前向後上方甩掛，鐮頭斜向後，刀尖斜向右，左掌屈肘護右肋前側，掌心向內，掌指向右，目視前左側(圖24)。

(23)**腋下藏花**　左脚向前落地，兩腿變成丁步，同時右鐮由後向前摟砍，橫潑于左腋後下側，鐮頭斜向後，刀尖向下，左掌上架頭左前上側，掌心向右，掌指向

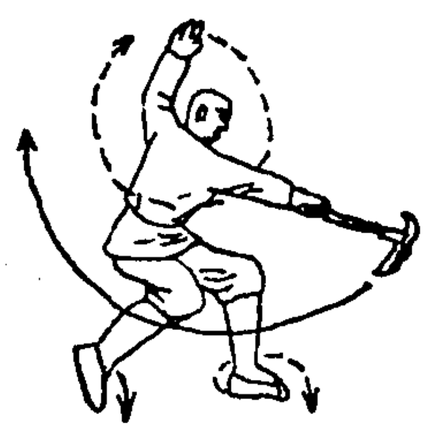


图21

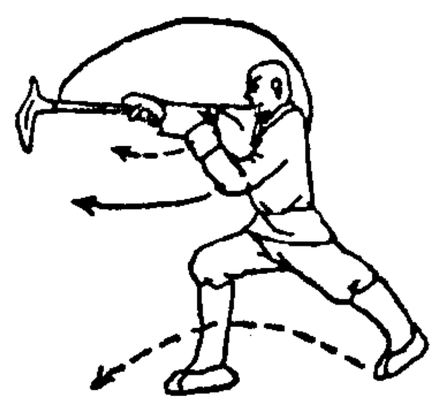


图22

图23

上，目視前方(圖25)。

(24)**大仙指路**　抬右脚向前上一步，同時右鐮由後向前直臂挑點，鐮頭向前，刀尖向上，左掌屈肘護胸，掌心向下，掌指向右，目視前方(圖26)。

(25)**枯樹盤根**　抬左脚向前上一步，與右脚成并步，同時右鐮由前向後上方環弧，然後向前斜砍，鐮頭斜向前，刀尖斜向下，左掌護于胸前方，掌心向右，掌指向上，目視前方(圖27)。

图24

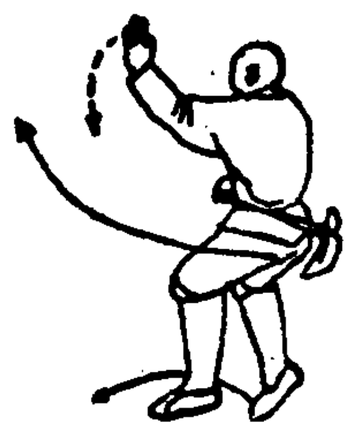


图25

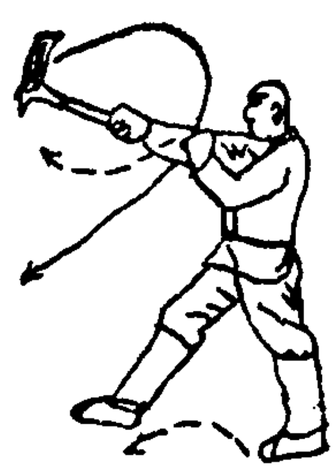


图26

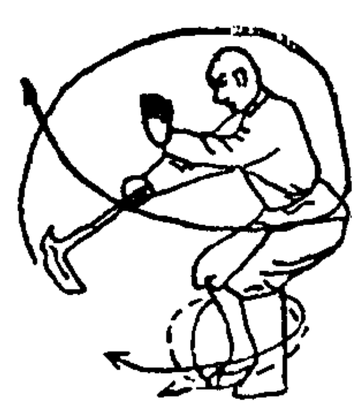


图27

图27

(26)**旋轉潑鐮**　雙脚向右旋跳，體右轉270度，兩脚落地成虛步，同時右隨身勢潑甩于右側方，鐮頭向右尖斜向下，左掌護于右胯前側，掌心向下，掌指向右，目視前方(圖28)。

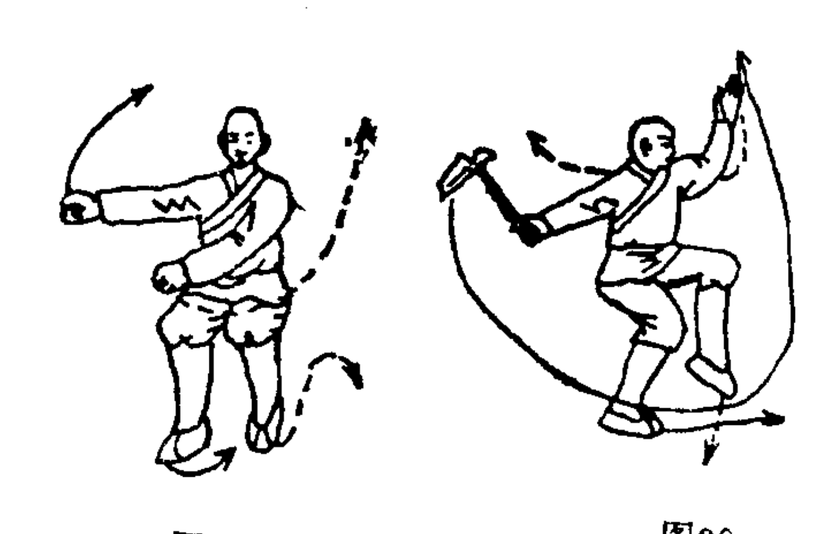


图28　　图29

(27)**大雁展翅**　兩脚爲軸，體左轉90度，提左腿成獨立勢，同時右鐮展于身後右側，鐮頭向上，刀尖斜向外，左掌上展頭前左側，掌心斜向前，掌指向上，目視前方(圖29)。

(28)**悟空藏寶**　左脚向前落地，抬右脚前上一步，成拖步，同時右鐮由後向前旋轉掃潑，然後藏于左側方，鐮頭向上，刀尖向後，左掌變勾手，平舉于左後側，勾尖向下，目視前方(圖30)。

(29)**左右潑鐮**　抬左脚向前上步，落右脚内側，同時右鐮向後向前下方環弧摟潑，鐮頭向前，刀尖斜向左　左勾手變掌，前展于左前方，掌心向下，掌指向前，目視前方(圖31);

抬右脚前上一步，成大岔步，同時右鐮在前環弧右擺，挑于前方，鐮頭向前，刀尖斜向左，左掌後展于左側，掌心向外，掌指斜向後，目視前方(圖32)。

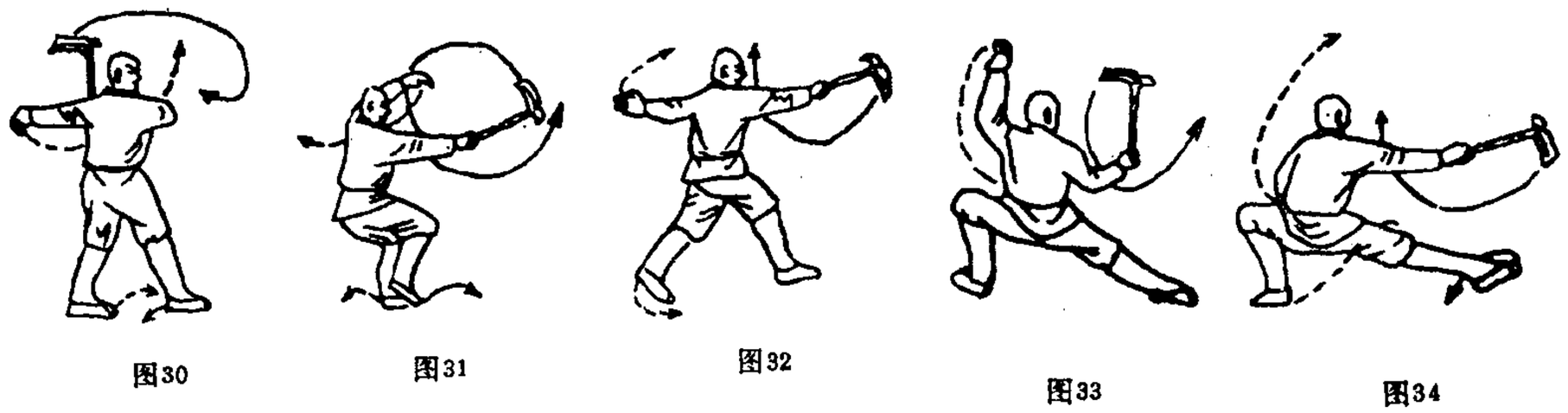


图30　　图31　　图32　　图33　　图34

(30)**夜叉潑鐮**　左脚跟在後落地，兩脚爲軸，體左轉90度，使兩腿成右僕步，同時順鐮由前環弧内勾，挑架于右側方，鐮頭向上，刀尖斜向前，左掌上展于頭左前側，掌心向外，掌指向上，目視鐮頭(圖33)；

右鐮經身前環弧，外擺于右側方，鐮頭向右，刀尖向下，左掌屈肘收護胸前，掌心向右，掌指向上，目視右側方(圖34)。

(31)**鳳凰展翅**　起身，體向左轉90度，抬左腿提膝，成獨立勢。右鐮由右向左鈎撩，挑于左側方，鐮頭斜向左，刀尖向上，左掌外展于左側斜上方，掌心向前，掌指向上，目視左前側(圖35)。

(32)**旋轉風雷**　抬兩脚向左上方旋踢，當全身騰空時，速出左掌由左向右拍擊右脚掌内側，右鐮上舉頭右側，鐮頭向上，刀尖向前，目視右脚前(圖36)。

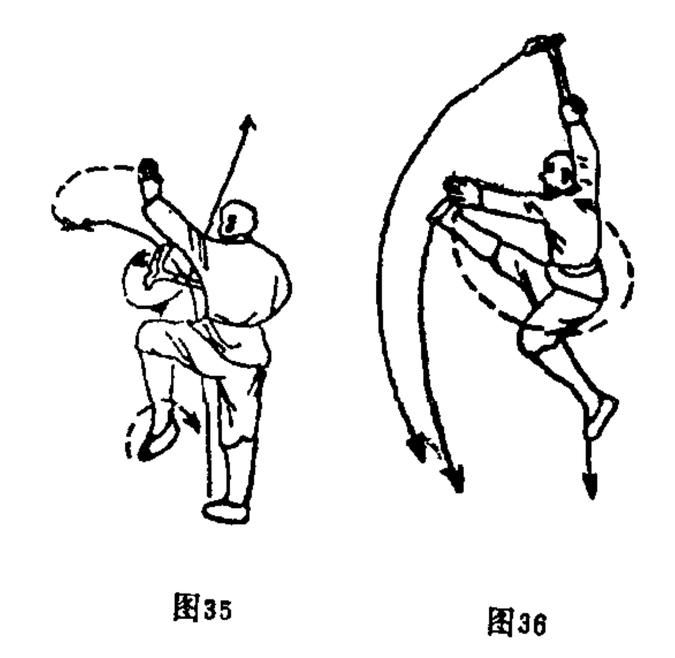


图35　　图36

(33)**鴻雁落灘**　右脚前向前一步落地，左轉體90度，使兩腿成左弓步，同時右鐮由上向下落于右側下方，鐮頭斜向右，刀尖斜向前，左掌上架頭上左側，掌心斜向上，掌指斜向右，目視前方(圖37)。

(34)**紫燕斜飛**　兩脚爲軸，體右轉45度抬左脚離地後蹬，同時右鐮向前上挑展，鐮頭向前，刀尖向下，左掌展于左後側方，掌心向左，掌指向後，目視前方(圖38)。

(35)**七星潑鐮**　左脚向後一步落地爲軸，體左轉90度，抬右脚與左脚并攏，脚尖點地，屈膝成丁步，同時右鐮由右向左潑掃，鐮頭斜向前，刀尖斜向左，左掌上

架頭上左側，掌心斜向前，掌指向右，目視前方(圖39);

右脚向左移半步落地，體右轉90度，左脚再向右脚并攏，脚尖點地成丁步;同時右鐮由左向右甩擺，鐮頭斜向前，刀尖斜向上，左掌外展左後側，掌心向左，掌指向後，目視前方(圖40)。

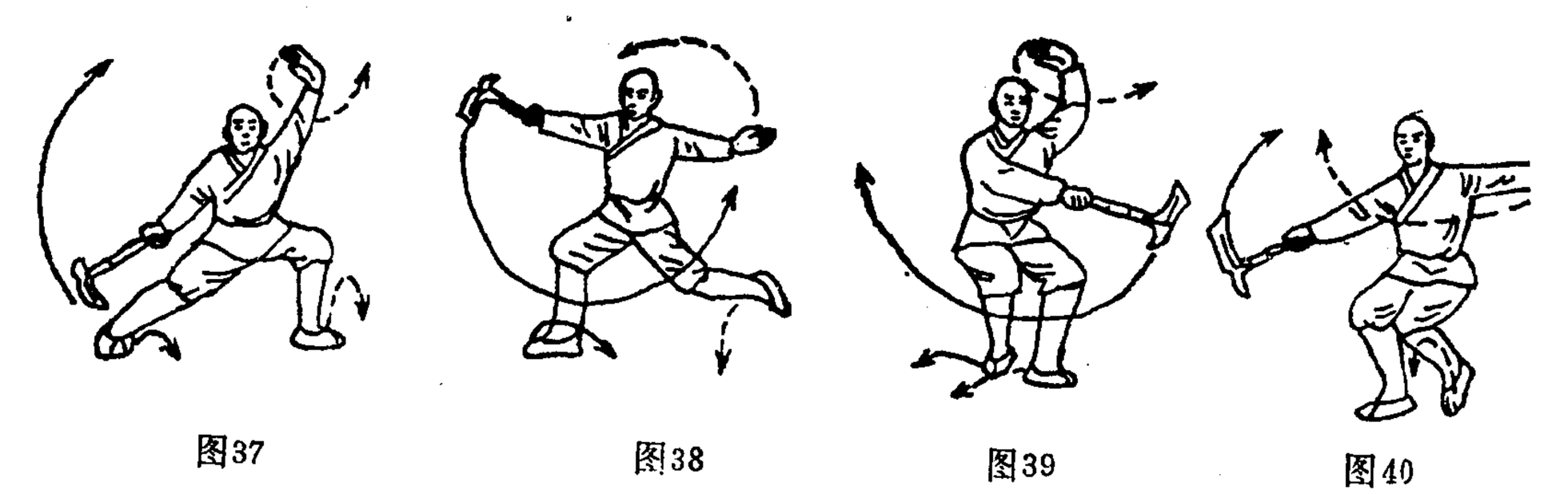


图37　图38　图39　图40

(36)**太公釣魚**　抬左腿提膝，成獨立勢，同時右鐮上舉頭前上方，鐮頭斜向上，刀尖斜向前，左掌屈肘護胸，掌心向右，掌指斜向前，目視前方(圖41)。

(37)**轉身甩鐮**　右脚爲軸，體右轉45度，左脚與右脚并攏下落，兩腿屈膝微蹲，同時右鐮由上向前下方掛劈，鐮頭斜向下，刀尖向下，左掌上架頭前上方;掌心向右，掌指向上，目視前下方(圖42);

右脚前上一步落地，兩脚爲軸，體左轉180度，兩腿變成高弓步，同時右鐮由右後方甩挑于前方，屈肘交于左手，左掌屈肘接鐮，兩手心向下，鐮頭斜向前，刀尖向下，目視前方(圖43)。

收招歸原　兩脚爲軸，體右轉90度，抬右脚向左脚并攏，八字站立，身胸挺直，左手屈肘握鐮護于左側，鐮頭向上，刀尖向外，右掌下落右大腿外側，掌心向裏，掌指向下，目視前方(圖44)。

六　少林雙草鐮

少林雙草鐮是在單練草鐮套路的基礎上發展起來的。全套路共有28招，具有

結構嚴緊、形態逼真、振人心弦的特點。據《少林兵器總譜》記載:少林雙草鐮是宋代福居和尚的再傳弟子根據單練草鐮創編的,到了清代,有湛舉和尚再次修訂,增至38招,流傳至今。

預備式:

兩腿開立,身挺直,兩手握鐮屈肘,鐮頭向上,目視前方(圖1)。

图1

图2

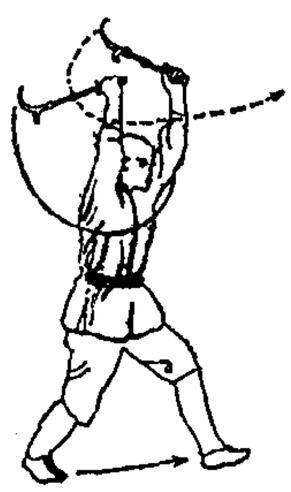


图3

(1)下交鐮式

抬左脚向左移半步,兩手握鐮同時向内往前下方交插,鐮頭向下,目視鐮頭(圖2)。

(2)七星撩鐮

抬右脚向左横跨上步,兩脚落地後體左轉90度,使兩腿成左弓步,兩鐮由下隨身向前上方繞頭雲旋(圖3)。

抬右脚向前上一步,與左脚成并步,兩腿全蹲,右鐮由外向左,經左腋下向後潑鐮,同時兩腿半蹲,目視左鐮(圖4)。

(3)夜叉潑麥

右脚向前上一步,兩脚碾地,體左變180度,收左脚爲丁字步,右鐮隨身回旋,轉身後展臂向右横潑,左鐮隨身由左向右,繞右腋下向後撩,同時,兩腿半蹲,目視右鐮(圖5)。

(4)二朗擔山

右脚向左後側倒一步,兩脚碾地,體右轉90度,使兩腿成左弓步,兩鐮由外向内,再向兩側前後推出,鐮頭向上,右臂在前,左臂在後,目視右鐮(圖6)。

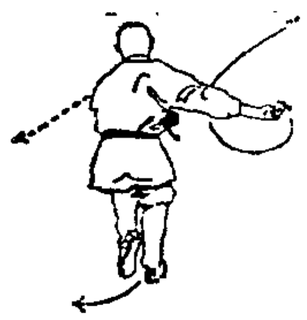


圖5　　圖6

圖4

(5)腋下藏花

左脚碾地，抬右脚右轉體180度，抬兩脚向前跳步，落地後成拖步，右鐮隨身撩砍，然後向前推出，鐮頭向上，同時，左鐮由左向右繞至右腋下向摟，目視右鐮(圖7)。

(6)上步捅鐮

抬左脚向前上一步，成左弓步，左鐮由右腋下掏出，向前直捅，右鐮收回腰側，目視左鐮(圖8)。

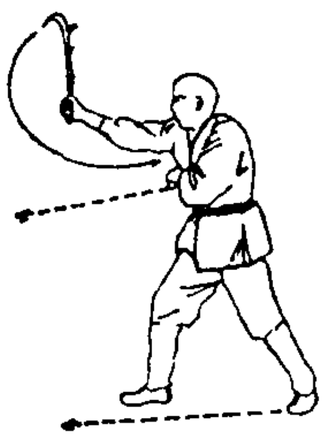


圖7

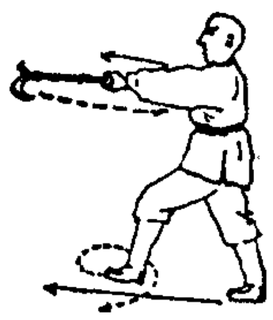


圖8

圖9

圖10

(7)轉身九星

左脚碾地，體右轉360度，右脚隨轉體後撤上左脚跟右脚成丁字步，兩鐮隨身揮舞，轉身後右鐮向右撩出，左鐮由外向右，繞右腋下向後甩潑，同時兩腿半蹲，目視右鐮(圖9)。

(8)倒掛金鈴

左脚向左移一步，體左轉180度，使兩腿成拖步，轉身時左鐮由下向上，由右向左繞頭雲旋，右鐮護身(圖10)。

接上動作，右脚向前一步，成丁字步，左鐮由上向下，向左抖腕吊鐮，鐮頭向下，右鐮由外向内甩撩，鐮頭向後，兩腿半蹲，目視前下方(圖11)。

(9)猴摘仙桃

左脚向前落一步，兩脚碾地，體右轉90度，抬左腿向前提膝，同時，左鐮隨身向前上方摟勒，右鐮護于右側，目視前方(圖12)。

(10)轉身七星

左脚落地，以兩脚爲軸，體右轉90度，右鐮由左向右側甩撩，左鐮由上向下再向右後方通插，同時兩腿半蹲，目視前方(圖13)。

图11

图12

图13

(11)洞賓揚劍

左脚向左開一步，兩脚碾地，體左轉90度，抬右脚向前提膝，同時，右鐮由右向下再向上抖撩，鐮頭向上，左鐮架臂屈肘護胸，鐮頭向右，目視前方(圖14)。

(12)上步摟砍

右脚向前落一步，成弓步，右鐮由後上方向前摟砍，左鐮由前向後劃弧，然後向右藏于右腋下，目視前方(圖15)。

圖14

圖15

接上動作，抬左脚向前上一步，成拖步，左鐮由右腋下掏出，向前摟砍，同時右鐮向右抖肘護右腰側，鐮頭向上，目視左鐮(圖16)。

(13)七星撩鐮

右脚向前上一步，右鐮向前砍，然後變兩腿成丁字步，右鐮向右側展臂撩鐮，左鐮由左向右藏于右腋後，同時兩腿半蹲，目視右鐮(圖17)。

(14)倒吊金燈

左脚向左移一步，兩脚碾地，體左轉90度，抬右脚向前上一步，成拖步，兩鐮隨身繞半舞花，然後左臂向前屈肘向上撩鐮，同時，右鐮向上，舉臂亮架，鐮頭向

圖16

圖17

圖18

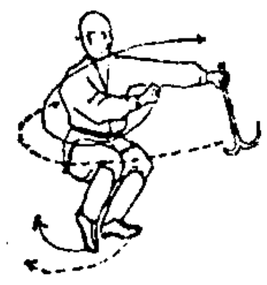


圖19

圖20

左，目視左鐮(圖18)。

接上動作，左脚向前上一步，體稍右轉，收右脚落左脚內側成丁字步，左鐮由裏向下向左撩掛。鐮頭向下，右鐮由外向左，繞左腋下後甩，兩腿半蹲，目視左鐮(圖19)。

(15)七星潑鐮

抬右脚向後外側倒一步，兩脚碾地，體右轉180度，收左脚落左脚內側成丁字步，右鐮由左向右撩潑，左鐮由左向右繞右腋下後甩，同時兩腿半蹲，目視右鐮(圖20)。

(16)上步摟鐮

抬左脚向左開一步，上體左轉90度，同時兩鐮先後繞頭雲旋(圖21)。

接上動作，當右鐮雲旋離頭後向右側屈肘抖鐮，左鐮向前下方摟勒，目視左鐮(圖22)。

接上動作，右脚向前上一步，體左轉，成右弓步，右鐮向前砍摟，同時左鐮由外向內繞右腋下後甩，目視右鐮(圖23)。

(17)轉身金交剪

以右脚爲軸，隨體右轉180度，兩腿成拖步，轉身後，右鐮隨身向上，左鐮由右向外，與右鐮在胸前環弧，轉身後，兩鐮在胸前交插，鐮頭向上，目視鐮頭(圖24)。

(18)二郎擔山

接上動作，拖步步不變，左鐮由前向後，右鐮由上向下，向後往前，兩鐮再同時左前右後展臂崩出，鐮頭向上，目視左鐮(圖25)。

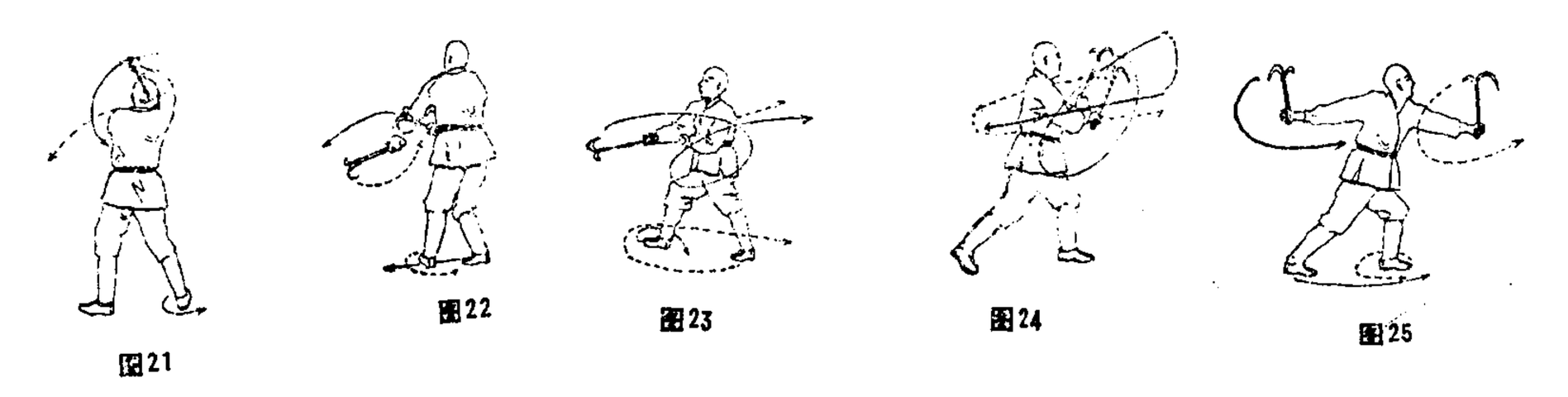


圖21　圖22　圖23　圖24　圖25

(19)三潑鐮

右脚向前上一步，兩脚碾地，體左轉90度，收左脚爲丁字步，右鐮由後向前甩鐮，然後經胸前向右側潑鐮，左鐮由左向右繞腋下後甩，同時，兩腿半蹲，目視左前(圖26)。

接上動作，左脚向左跨一步，體稍向左轉，抬左脚向左横踮一步，然後變右脚爲丁字步，兩鐮隨身環弧，然後左鐮向左外側潑出，右鐮由右向左繞至左腋下後甩，同時，兩腿半蹲，目視左鐮(圖27)。

接上動作，抬右脚向前上一步，體左轉90度，右鐮隨身向前砍摟，然後上左脚爲丁字步，右鐮由左向右展臂外潑，左鐮向右腋下後甩，同時，兩腿半蹲，目視右鐮(圖28)。

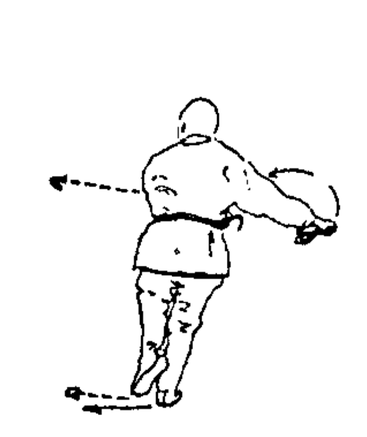


图26

图27

图28

(20)轉身三砍鐮

左脚後退一步，兩脚碾地，體左轉180度，使兩腿成左弓步，左鐮隨身向前猛

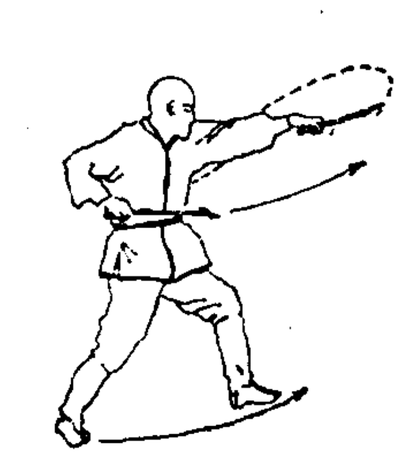


图29

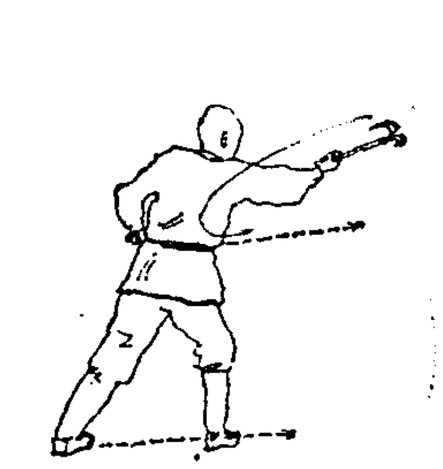


图30

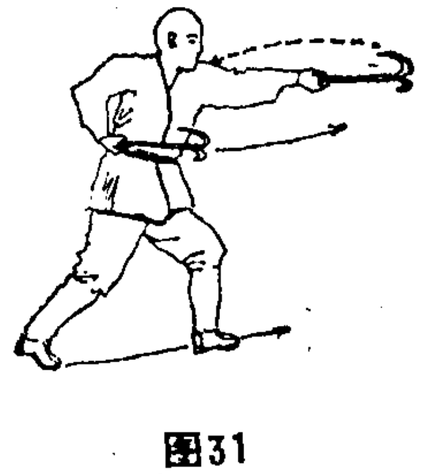


图31

砍，右鐮護于腰間，目視前方(圖29)。

上動不停，抬右脚向前上一步，使兩腿成右弓步，右鐮由後向前猛砍，左鐮護于腰左側，目視前方(圖30)。

接上動作，抬左脚向前上成左弓步，同時左鐮由後向前猛砍，右鐮護于腰右側。目視左鐮(圖31)。

(21)雙龍出海

兩脚不動，兩鐮在胸前挽花，然後抬右脚向前上一步，使兩腿成右弓步，右鐮向前砍，左鐮向左撩，然後護于腰間(圖32)。

上動不停，抬左脚向前上一步，使兩腿成左弓步，兩鐮向兩側撩摟，然後同時向前屈肘橫推，鐮頭向上，目視鐮頭(圖33)。

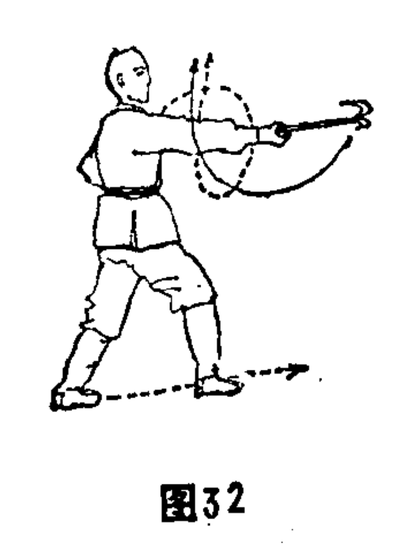


图32

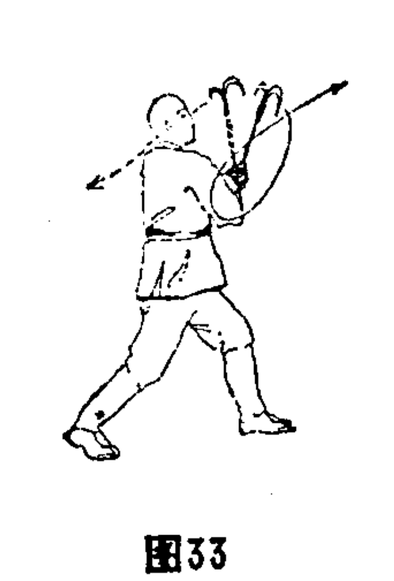


图33

(22)二郎擔山

接上動作：左弓步不變，兩鐮同時在胸前環撩，然後右鐮經下向後穿出，左鐮由左向下向前展臂撩出，目視左鐮(圖34)。

(23)提膝甩鐮

抬右脚向前踮一步，右脚落左脚前，收左腿提膝，同時右鐮向右側甩撩，左鐮由左向右推，護于胸右側，目視右側(圖35)。

(24)夜叉偷花

左脚向左落一步，體左轉90度，收右脚成丁字步，左鐮由右向左撩打，右鐮由右向左繞左腋下向後甩撩(圖36)。

上動不停，抬右脚退于左脚外側半步，兩脚碾地，體右轉270度，收左脚爲丁

字步，同時右鐮向右側撩摟，左鐮由左向右繞右腋下，往後甩目視右鐮(圖37)。

(25)仙人指路

左脚向後倒退一步，兩脚碾地，體左轉90度，使兩腿成左弓步，左鐮向前直出，右鐮護于腹右側，目視左鐮(圖38)。

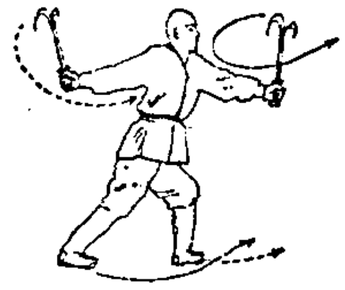


圖34

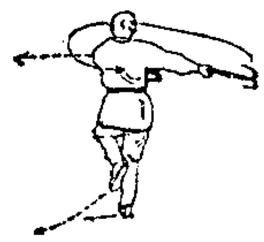


圖35

圖36

圖37

圖38

(26)古樹盤根

兩脚碾地，體右轉180度，使兩腿成右弓步，兩鐮隨身繞頭由右向左雲旋(圖39)。

上動不停，以右脚爲軸，抬左脚向左轉體360度，轉身後左脚落右脚前，兩腿全蹲，兩鐮由上向前下方掠摟，同時兩腿全蹲，目視兩鐮(圖40)。

(27)金鷄獨立

抬右脚向前上一步，抬左腿向前提膝，上步時兩鐮向前摟砍，左腿提膝時，右鐮同時舉臂上撩，鐮頭向後，左鐮由前向下砍，目視前方(圖41)。

(28)左右劈鐮

左脚落右脚前一步，使兩腿成左弓步，右鐮由上向前劈鐮，左鐮由前向後撩，然後再往前屈肘刺出，目視右鐮(圖42)。

上動不停，左弓步不變，左鐮向前劈砍，右鐮向右後方撩，然後護于腰側，目視左鐮(圖43)。

(29)二郎擔山

抬左脚向前踮跳一步，左脚落右脚前，使兩腿成左弓步。兩鐮在踮跳時在胸前交砍，落步後兩鐮同時由胸前向前後展臂推出，目視右鐮(圖44)。

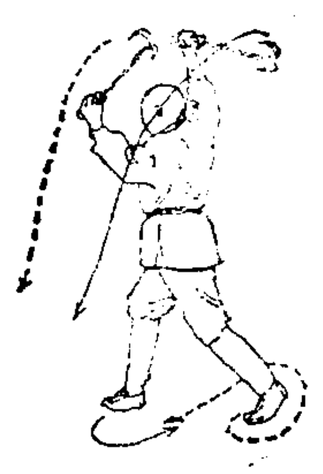


图39

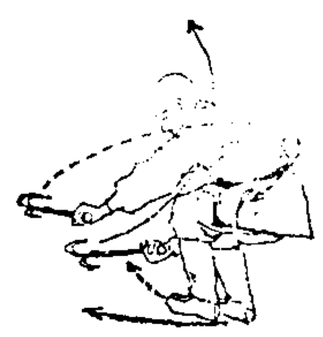


图40

图41

(30)小鬼潑麥

以左脚爲軸，抬右脚隨體左轉360度，轉身後變左脚爲丁字步，同時右鐮向右外側潑出。左鐮由左向右繞右腋下後甩兩腿半蹲，目視右鐮(圖45)。

图42

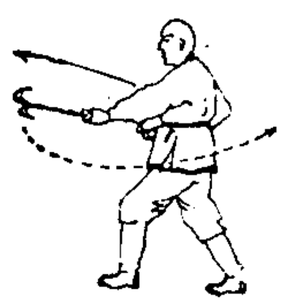


图43

图44

图45

(31)轉身藏花

左脚後退一步，兩脚碾地，體左轉180度，然後抬右脚向前踮跳一步，左脚落右脚前，再上右脚爲丁字步，同時左鐮由右向左側甩撩，右鐮由右向左繞左腋下手甩，兩腿半蹲，目視前方(圖46)。

(32)孫猴藏寶

抬右脚向右横跨一步，移左脚落右脚外側成丁字步，同時，右鐮向右横推，鐮頭向前，左鐮繞頭雲旋，然後由左向右擺鐮頭向上，兩腿半蹲，目視左側(圖47)。

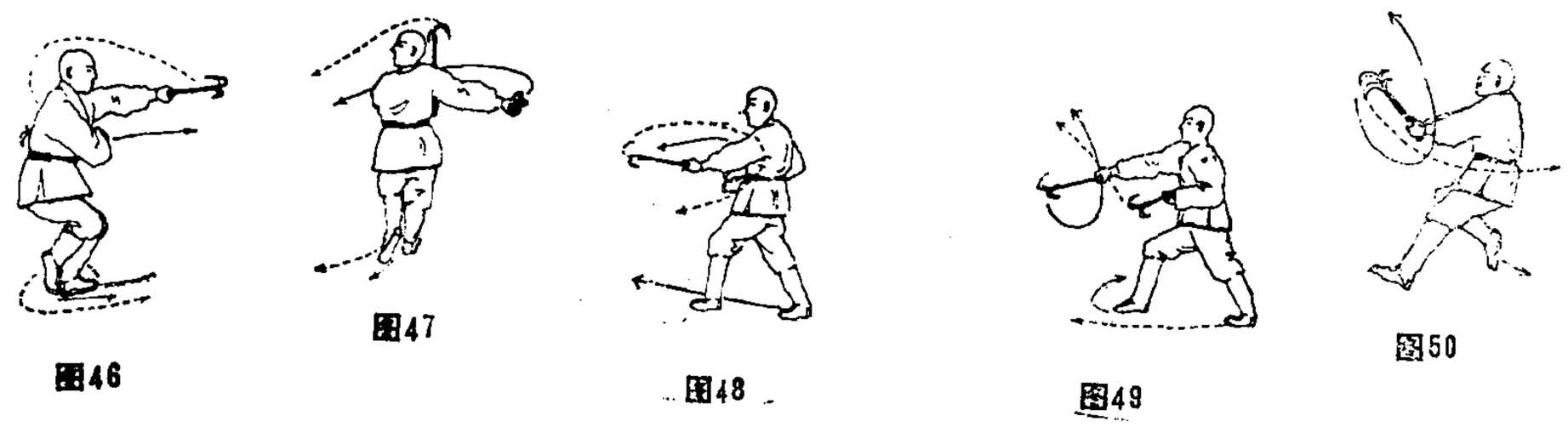
(33)上步砍鐮

抬左脚高左移一步，兩脚碾地，體左轉90度，使兩腿成左弓步，左鐮由上向左前砍，右鐮由右隨身向前屈肘砍，然後護于腰側，目視左鐮(圖48)。

接上動作，抬右脚向前上一步，使兩腿成右弓步，右鐮向前砍，左鐮向前下方摟，然後護于腰側，目視右鐮(圖49)。

(34)鴻雁展翅

抬左脚向前踮跳一步，抬右脚向後蹬腿，同時兩鐮由下向前下方并抖，鐮頭向上，目視鐮頭(圖50)。



上動不停，左脚立地，右腿向後翹起，右鐮向前展臂推鐮，左鐮向後展臂亮鐮，上體向左傾探，目視左鐮(圖51)。

(35)七星潑鐮

右脚向前落一步，左脚向前落右脚後爲丁字步，同時，右鐮由外向内環撩，然後再向右前方甩潑，左鐮由左向右繞右腋下後甩，兩腿半蹲，目視右側(圖52)。

(36)仙人指路

左脚向左後側倒一步，兩脚碾地，體向左轉180度，使兩腿成左弓步，同時，左鐮隨身向前刺出，右鐮由右向左撩，然後護于腹右側，目視左鐮(圖53)。

(37)轉身撩鐮

兩脚碾地，體右轉180度，使兩腿成右弓步，兩鐮先在胸前挽花，然後右鐮向前推撩，左鐮同時由左向前屈肘撩出，目視右鐮(圖54)。

(38)坐山架

抬左脚向左跳一步，兩腿成馬步，同時，兩鐮向反向斜撩，然後右鐮由下向上架于頭上右側，鐮頭向左，左鐮鐮頭向上，由上再向下竪左膝蓋上，目視前方(圖55)。

圖51

圖52

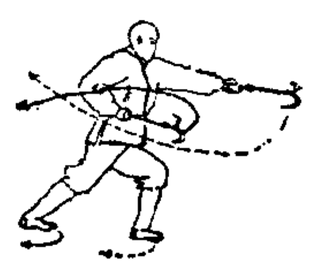


圖53

圖54

圖55

收勢

收左脚與右脚成八字并立，同時，右鐮由上向下，左鐮由上向下劃弧，然後抱于胸側，鐮頭向上，身體正直，目視前方。

七　少林閉血鴛鴦幡

據《少林兵器總譜》記載：少林鴛鴦幡是有明代的少林寺十方和尚元成法師創編，原有21招，傳至清代，經清倫和尚改編，增至33招，經如静和尚傳給貞秋，後有素法廣傳蘇皖魯諸省。八十年代，素法大師返回少林寺，再傳于社會，流傳至今日。

該套路具有攻猛勢驟、節奏緊嚴、形態逼真的特點，廣泛的吸引着武壇師士，不僅盛行于民間、武壇，而且也被雜技藝人所愛好。歷代少林武僧都十分喜歡練此技，如明代的元成、元遼、智和、智亮，清代的清倫、清連、静雲、静修、静招、真珠、真安、湛謀、湛霄、寂元、寂盤和現代的素重、素法等都善練此技，而且功夫不凡。

鴛鴦幡的技法主要有：劈、砸、衝、點、刺、挑、撩、架、撥、鈎、掃、掛等。

清蓮法師曰

少林閉血鴛鴦幡，秘傳古寺千余年。弟子學會秘兵戈，走遍天下不膽軟。

歌訣

手施閉血鴛鴦幡，雙臂摇動不休閑。單足站定聚群仙，旋轉乾坤天地旋。

高士舉幡破敵城，招換敵兵魂飛天。退步雙砸敵害怕，二鶴擋道爭巢沿。
雙鳳奪窩團團轉，懸燈衝進敵營盤。天翻地覆魂魄散，搖動雙幡鬼神寒。
强盜一見四方竄，舉幡進攻快如電。回頭招住衆群仙，霹雷閃電上九天。
燕子戲水靠河邊，羅漢上路舉上幡。群敵無路難征戰，鴛鴦展翅戲金蟾。
左右前後上下翻，野馬開道穿進山。鳳凰朝王鶴觀天，鴛鴦退并步雙肩。
上下搖開閉血幡，秀才出城遭賊犯。二鶴盤旋衝天地，神仙回頭奔高山。
練過少林鴛鴦幡，游走乾坤心不寒。此種藝業世稀有，但願子孫繼苦修練。

動作順序

起勢、金鷄獨立、翻天覆地、舉火闖關、守穴待兔、魂飛天邊、撤步劈鬼、雙鳳擋前、雙鳳争巢、二鶴盤旋、舉火燒天、覆地翻天、搖幡驅鬼、引魂上天、小龍出角、悟空招仙、風雷卷天、鴛鴦戲水、引魂進關、上下搖幡、前後搖幡、左右搖幡、引魂落地、雙鳳開山、菩薩驅鬼、雙鳳朝陽、二鶴觀天、退步撤兵、鴛鴦同安、上下飛幡、閻王開關、雙鳳盤旋、大仙回山、注地衝天、收招歸原。

起勢　兩足并步站立，身胸挺直，雙手握幡腿，護于身兩側，幡頭斜向上，幡嘴向外，目視前方(圖1)。

(1)**獨立金鷄**　右脚提膝，成獨立勢，雙幡交插手胸前，右手在餐，左手在内，兩幡頭斜向外，幡嘴斜向下，目視前方(圖2)。

(2)**翻天僕地**　右脚在右側半步下落，兩脚爲軸，向左轉體90度，左脚在前提膝，成獨立勢，同時右幡由後向前與左幡相繼環弧下落，兩幡頭斜向前，幡嘴斜向下，目視前方(圖3)；

左脚向前一步下落，兩脚爲軸，體左轉90度，使兩腿成右弓步，同時雙幡左右

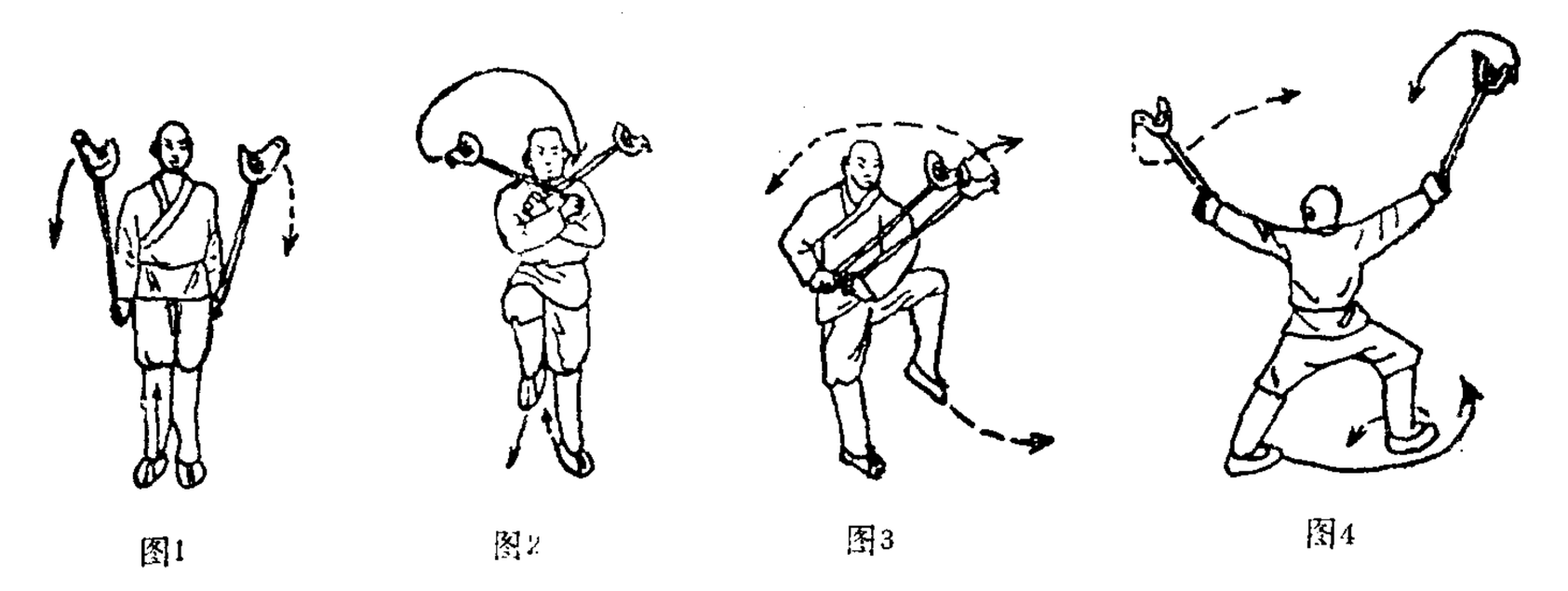


图1　图2　图3　图4

展開，幡頭斜向上，幡嘴斜向外，目視左側方(圖4);

提右脚落于左脚内側半步，兩脚爲軸，向左轉體90度，使兩腿變爲左虚步，同時雙幡在左側屈肘内收，幡頭向上，幡嘴相對，目視左側方(圖5);

雙脚向右旋跳，體右轉270度，雙脚落地成左僕步，同時雙幡由上向下砸于左脚前側，幡頭斜向左，幡嘴向下，目視左前方(圖6)。

(3)**舉火燒天**　起身兩脚爲軸，體左轉90度，兩腿變成左弓步，左幡上架頭上前方，幡頭向上，幡嘴向前，右幡由下向前衝擊，幡頭向前，幡嘴向下，目視前方(圖7)。

(4)**跪步守穴待兔**　提左脚後退半步，提右脚前上半步，兩脚落地變成跪步，同時雙幡由前向下，經兩側向後上環弧，然後砸向前下方，幡頭向前，幡嘴向下，目視前方(圖8)。

图5

图6

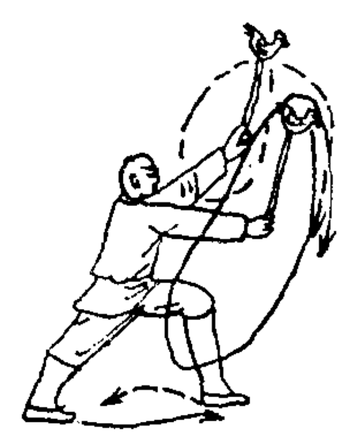


图7

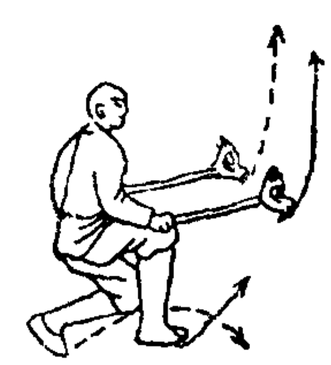


图8

(5)**魂飛天邊**　起身，抬左脚前上半步落地，右脚抬起向前提膝，成獨立勢，同時雙幡由下向前上方衝擊，兩幡頭斜向前，幡嘴向下，目視雙幡(圖9)。

(6)**撤步劈鬼**　右脚下落于左脚後半步，兩脚爲軸，體右轉180度，抬左脚向前上半步，使兩腿成左虚步，同時雙幡隨身勢由右後上方向下掛劈于左後下側，雙幡頭斜向後，幡嘴斜向下，目視前方(圖10)。

(7)**雙鳳擋前**　雙脚向前踮跳一步，成大岔步，同時雙幡由後向前環弧挑于前後兩側，雙幡頭向上，幡嘴向後，目視左前方(圖11);

左脚尖内旋爲軸，在右脚前下落，右脚向右後旋擺，體右轉180度，右脚在外一步落地，速兩腿成左弓步，同時雙幡隨身勢，下劈于右後下側，雙幡頭斜向幡嘴向前，目視右前方(圖12)。

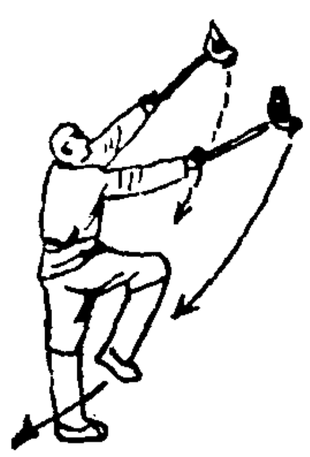


图9

图10

图11

图12

(8)**雙鳳争巢**　抬右脚前上一步，兩脚爲軸，體左轉45度，同時雙幡隨身勢，由右向左旋撩挑，護于身前兩側，幡頭相對，幡嘴斜向下，目視前方(圖13)。

(9)**二鶴盤旋**　雙脚前移半步爲軸，體右轉45度，使兩脚成右弓步，同時雙幡由後向前，十字交插上架頭前上方，兩幡頭斜向前，幡嘴相對，目視左前方(圖14)。

图13

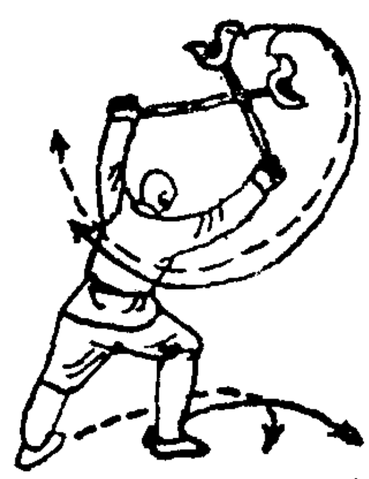


图14

(10)**舉火燒天**　抬左脚落于右脚前爲軸，右脚向右旋擺，體右轉180度，左脚在後方一步下落，脚尖點地，同時雙幡隨身勢由左向右環弧撩挑，左幡上架頭前上方，幡頭向上，幡嘴向前，右幡撩于右側前方，幡頭向前，幡嘴向下，目視前方(圖15)；

兩脚爲軸，體右轉180度，成右弓步，同時右幡由下向上挑架于頭上前方，幡頭向上，幡嘴向前，左幡由後向前衝點，幡頭向前，幡嘴斜向下，目視前方(圖16)。

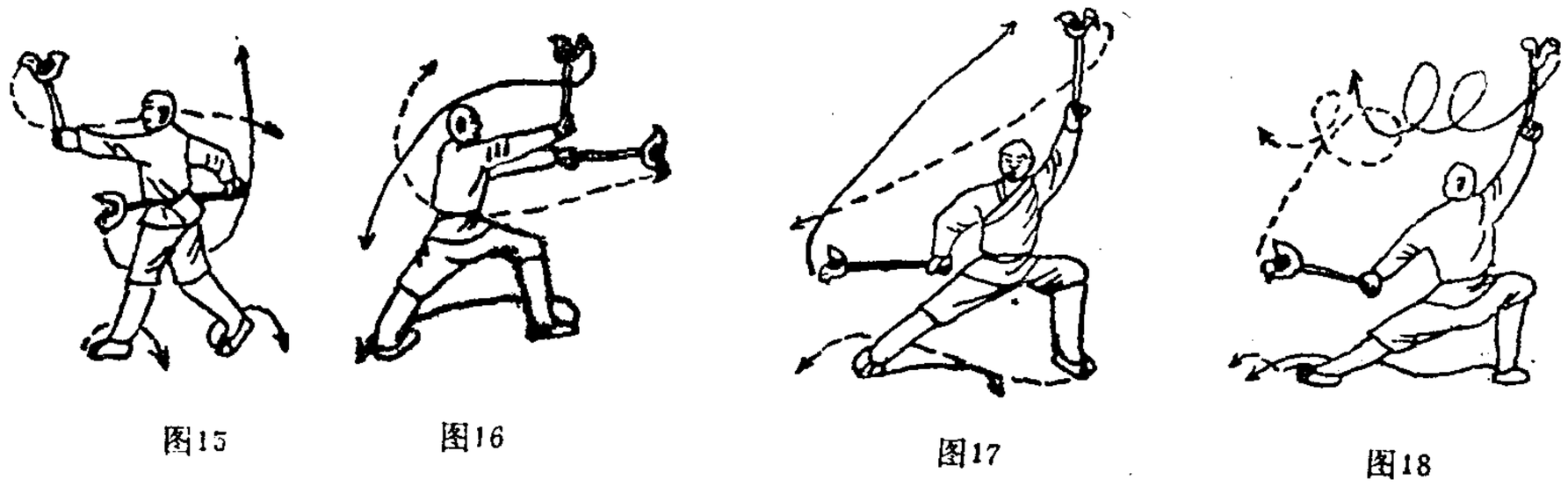


图15　图16　图17　图18

(11)**覆地翻天**　左脚向前上一步，體向右轉90度，使兩腿同時左幡隨身勢環弧撩架于頭上左側，幡頭向上，幡嘴向左，右幡環弧鈎砸于右下側，幡頭向右，幡嘴向下，目視右前方(圖17);

雙脚向右旋跳，體右轉180度，兩脚落地變成左僕步，同時右幡由下挑架頭上右側，幡頭向上，幡嘴向右，左幡由上向左下方鈎砸，幡頭向左，幡嘴向下，目視右側(圖18)。

(12)**摇幡驅鬼**　起身，雙脚向右踮跳一步，兩腿變成拖步，同時兩幡隨身勢在身前上方向左環弧兩圈，然後撩架于身前兩側，幡頭向上，幡嘴向左，目視前方(圖19);

雙脚爲軸，體左轉90度，抬右脚離地前上一步，左脚向後彈蹬，成獨立勢，同時左幡由上向下鈎掛于前左側，幡頭向前，幡嘴向下，右幡由後向前衝架頭上前方，幡頭向上，幡嘴向前，目視前方(圖20)。

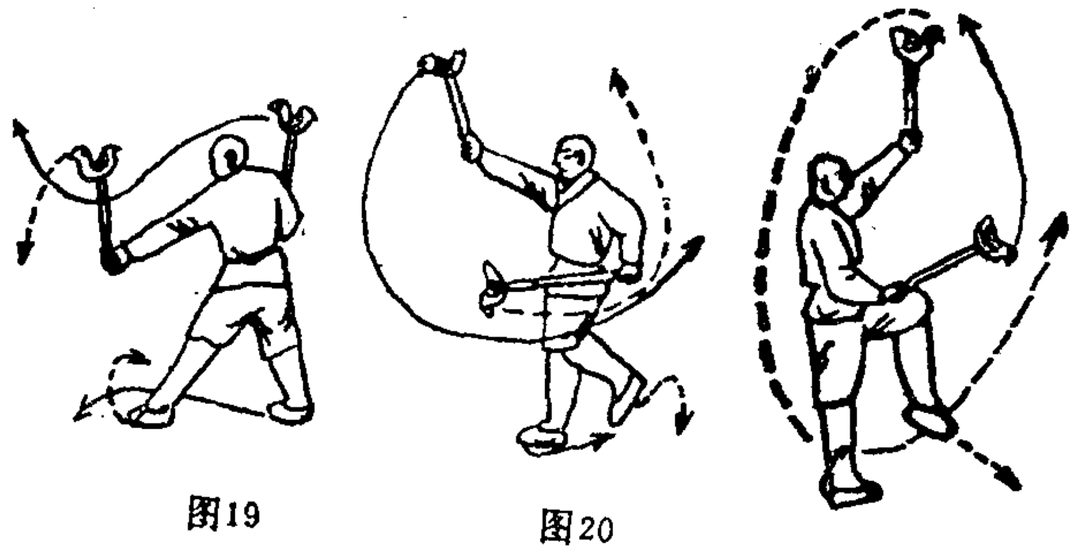


图19　图20　图21

(13)**引魂上天**　左脚向後落地，右脚爲軸，體左轉180度，再抬左脚提膝，成獨立勢，同時左幡隨身勢，由下向上挑架于頭上前方，幡頭向上，幡嘴向前，右幡由後向下環弧，然後向前刺點，幡頭向前，幡嘴向下，目視前方(圖21)。

(14)**小龍出角**　左脚在前方下落，兩腿成左虛步，同時右幡由下向上挑架頭前上方，幡頭向上，幡嘴向前，左幡由上向後下環弧，然後經左下側，撩于身前左側，幡頭向前，幡嘴向下，目視前方(圖22);

抬右脚向前上半步成虛步，同時左幡由前向上挑架于頭前上側，幡頭向上，幡嘴向前，右幡由上向後下方環弧，然後經右下側撩于身前右側，幡頭向前，幡嘴向下，目視前方(圖23);

左脚前上一步，成虛步，同時右幡由下上架頭上前方，幡頭斜向上，幡嘴向前，左幡由上向後下環弧，然後挑撩于身前左側，幡頭斜向前，幡嘴向下，目視前方(圖24)。

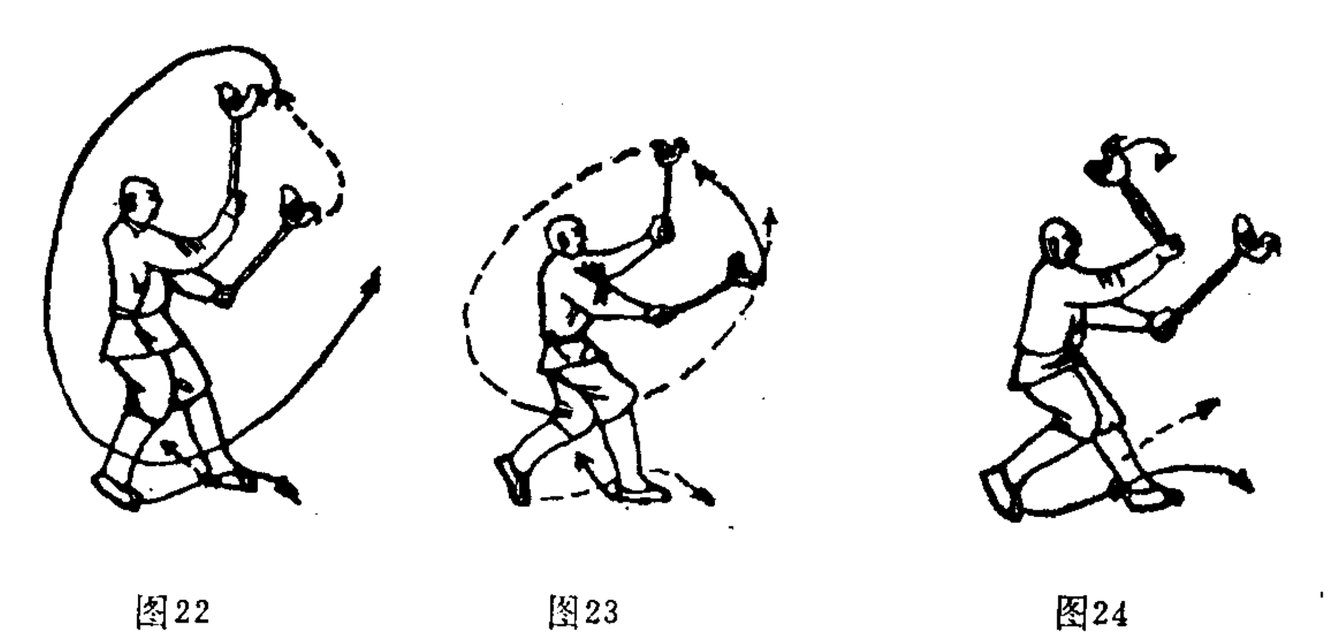


图22　　图23　　图24

(15)**悟空招仙**　右脚在前方半步爲軸下落，體左轉135度，抬腿提膝，成獨立勢，同時左幡兵于右腋下;幡頭向後，幡嘴向下，右幡上舉于頭上右側方，幡頭向上，幡嘴向前，目視前方(圖25)。

(16)**風雪卷天**　左脚不落地，右脚跳起，向左旋踢，當全身騰空時，速出左掌由左向右拍擊右脚掌内側，右幡上展于頭上左側，幡頭向上，幡嘴向前，左幡挾右腋下，幡頭向後，幡嘴向下，目視右脚(圖26)。

(17)**鴛鴦戲水**　雙脚前後相距一步下落，以雙脚爲軸，向左轉體135度，兩腿變成左弓步，同時左手接幡，由後向前下方撩撥，幡頭斜向下，幡嘴向前，右幡隨

身勢上架身後右側，幡頭向上，幡嘴向外，目視前方(圖27)。

(18)**引魂進關**　兩脚爲軸，體左轉45度，兩腿變成左弓步，同時左幡由下向上撩撥，架于頭上前方，幡頭向上，幡嘴向前，右幡由後向下環弧，掃劈于前下右側，幡頭斜向前，幡嘴向下，目視前方(圖28);

图25　图26　图27　图28

雙脚向右側旋跳一步，體右轉270度，使兩腿成左弓步，同時雙幡隨身勢由左向右旋轉掃擊，然後兩幡斜架于兩側，幡頭斜向右，幡嘴向下，目視右下方(圖29);

兩脚爲軸，體右轉270度，使兩腿成岔步，同時兩幡隨身勢環弧旋轉，然後右幡上架上前方，幡頭向上，幡嘴向前，左幡向前下側刺點，幡頭向前，幡嘴向下，目視前方(圖30)。

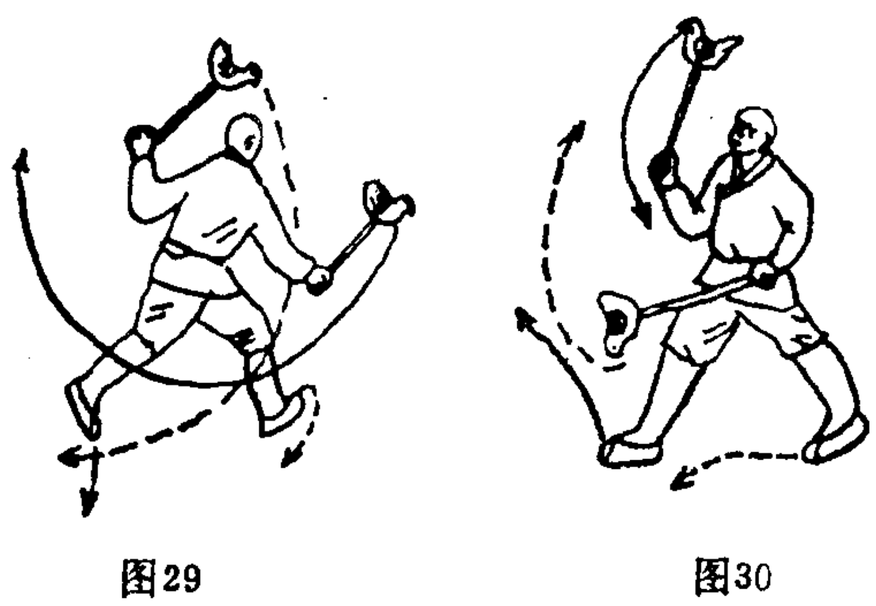


图29　图30

(19)**上下摇幡**　抬左脚向前上一步，右脚向前彈踢，同時右幡由上向下鈎

掛，劈于右側下方，幡頭向前，幡嘴向下，左幡由下向上挑架于頭上前方，幡頭向上，幡嘴向前，目視前方(圖31);

右脚向前方上一步，抬左脚向前方彈踢，同時左幡由前上方向下鈎掛，劈于左側前方，幡頭斜向前，幡嘴向下，右幡由下向上架于頭上前方，幡頭向上，幡嘴向前，目視前方(圖32)。

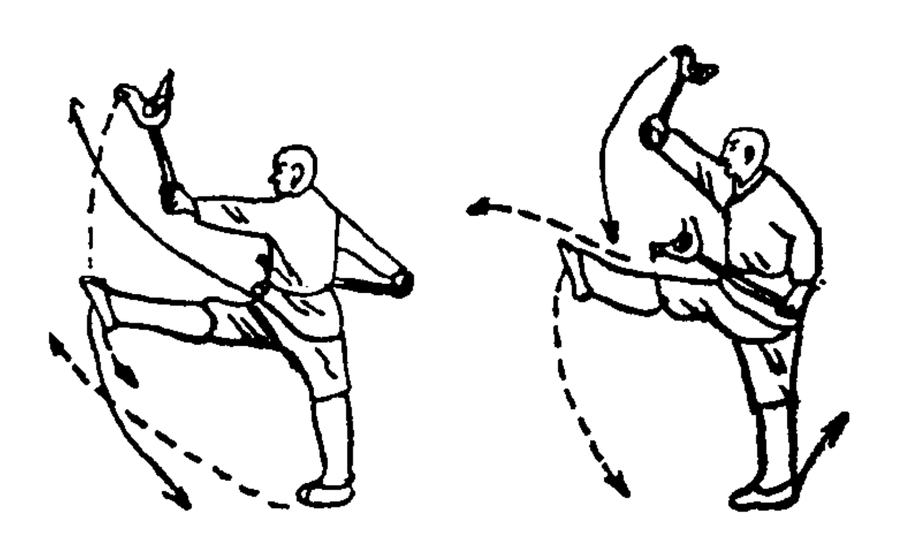


图31　　图32

(20)**前後擺幡**　左脚落于右脚前一步，兩腿成岔步，同時左幡由後向前刺點，右幡由上向下降落，兩幡頭斜向前，幡嘴斜向下，目視前方(圖33);

右脚落于左脚前一步，兩腿變成右弓步，同時雙幡由前向下，再向右環弧撥打，左幡撩于前左上側，右幡撩于身後右上側，兩幡頭斜向上，幡嘴向外，目視右前方(圖34)。

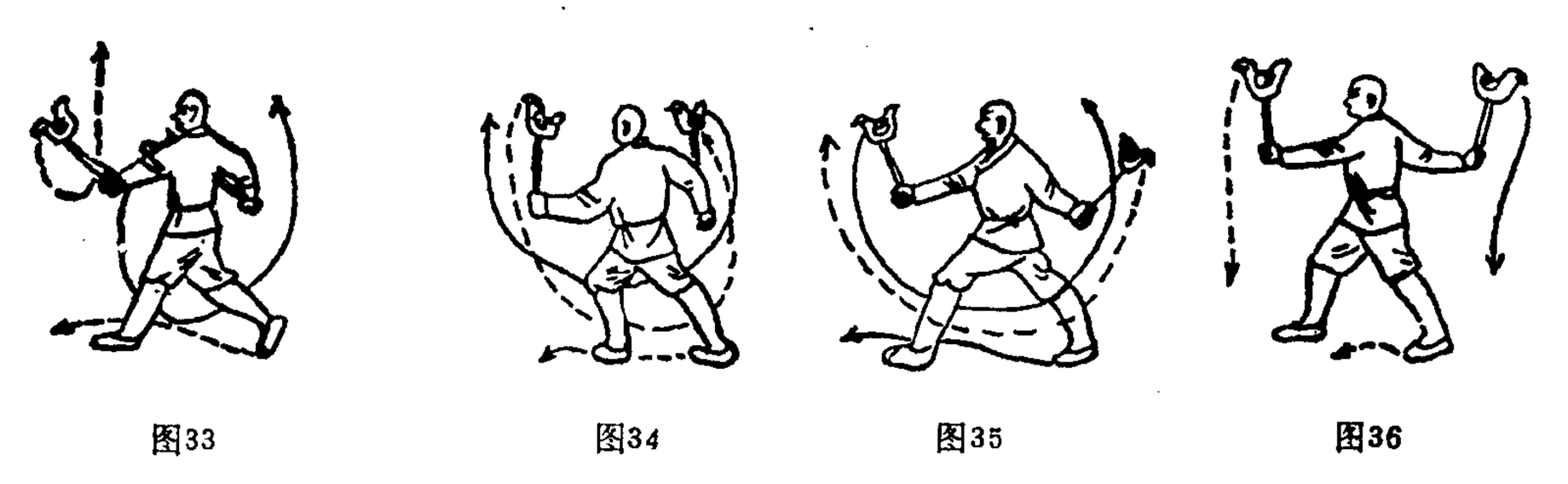


图33　　图34　　图35　　图36

(21)**左右搖幡**　抬左脚落于右脚前一步，兩腿仍成左弓步，同時雙幡由右向左上下環弧撥打，右幡撥打于頭前上方，左幡撥打于頭後方，兩幡頭斜向上，幡嘴斜向外，目視前方(圖35)；

抬左脚落于前方一步，成右弓步，同時雙幡由左向右上下環弧撥打，左幡撩于前上方，右幡撩于後止主，兩幡頭斜向上，幡嘴向外，目視前方(圖36)。

(22)**引魂落地**　收右脚成虛步，兩腿屈膝下蹲，同時雙幡由上向下降落，左幡在前，右幡在後，兩幡頭向外，幡嘴向下，目視前方(圖37)；

兩脚爲軸，體左轉180度，成左虛步，雙腿屈膝下蹲，同時雙幡前後環弧來回一圈，下落于前後兩側，右幡在前，左幡在後，兩幡頭向外，幡嘴向下；目視前方(圖38)。

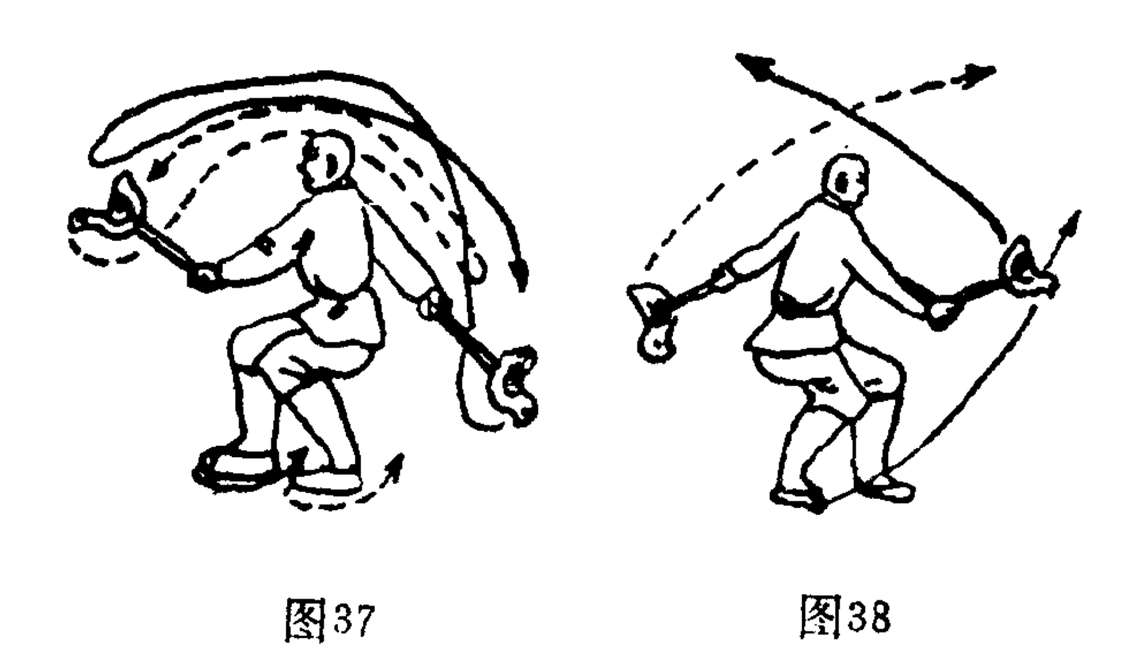


图37　　图38

(23)**雙鳳開山**　起身，抬右脚向前彈踢，同時雙幡由前向後收回，十字交插，架于頭前左上方，雙幡斜向上，幡嘴向下，目視左前方(圖39)；

體右轉135度，左脚在後不落地，同時雙幡在頭上，由左向右旋轉不變，十字交插架于頭前上方，雙幡頭斜向外，幡嘴向下，目視前方(圖40)。

(24)**途步驅鬼**　左脚在左側移一點，兩脚爲軸，體向左轉90度，使兩腿成拖步，同時雙幡由上下落胸前，由右向左環弧兩圈，然後挑撩于身前方，幡頭斜向前，幡嘴向下，目視前方(圖41)。

(25)**雙鳳朝主**　兩脚爲軸，體左轉90度，右脚向前一步，抬左腿向後蹬，同時雙幡由前向下鈎掛點刺，幡頭斜向前，幡嘴向下，目視前方(圖42)。

(26)**二鶴觀天**　左脚不落地向前彈踢，同時雙幡由前向上挑架于頭上後方，幡頭斜向後，幡嘴斜向上，目視前上方(圖43)。

图39

图40

图41

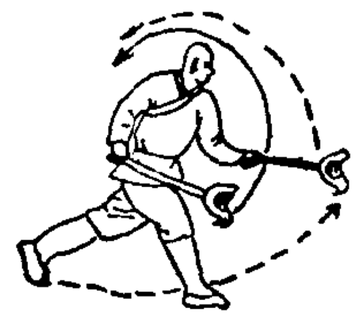


图42

图43

(27)退步撤兵　左脚後退一步，使兩腿成拖步，同時雙幡由上向後下環弧，然後撩挑于身前斜上方，雙幡頭斜向前，幡嘴向下，目視前方(圖44);

右脚後退一步，兩腿成左弓步，同時雙幡由前上方向後下兩側十字環弧，右幡向左下落，左幡向右下落，然後撩于前上方，右幡在左，左幡在右，兩幡頭向上，幡嘴向前，目視前方(圖45)。

图44

图45

图46

(28)鴛鴦并肩　右脚向前一步，兩腿成岔步，同時雙幡由前上方向後下兩側環弧，然後向前挑撩于前上方，幡頭向上，幡嘴向前，目視前方(圖46)。

(29)上下飛幡　抬左脚前上一步，上體右轉90度，成岔步，同時雙幡由後向前上下掄劈，十字交插于右側胸前，左幡在前，右幡在後，左臂壓右臂，兩幡頭向外，幡嘴向下，目視右前方(圖47);

上體左轉90度，兩腿成拖步，雙幡向前旋劈，左臂在下，右臂在上，十字交插

于右側，右幡在前，左幡在後，兩幡頭向外，幡嘴向上，目視前方(圖48)。

(30)**閻王開關**　兩脚爲軸，體左轉90度，雙幡上下繼續向前掄劈，兩幡左右外展，幡頭向外，幡嘴向下，目視前方(圖49)。

(31)**雙鳳盤旋**　兩脚爲軸，體向右轉90度，左脚上前一步落下：雙幡向前繼續掄劈，左臂壓右臂，十字交插于左側方，左幡在前，右幡在後，兩幡頭向外，幡嘴向下，目視前方(圖50)；

雙幡繼續向前掄劈，雙臂外展于前後兩側，左幡在前，右幡在後，兩幡頭向外，幡嘴向下，目視右前方(圖51)。

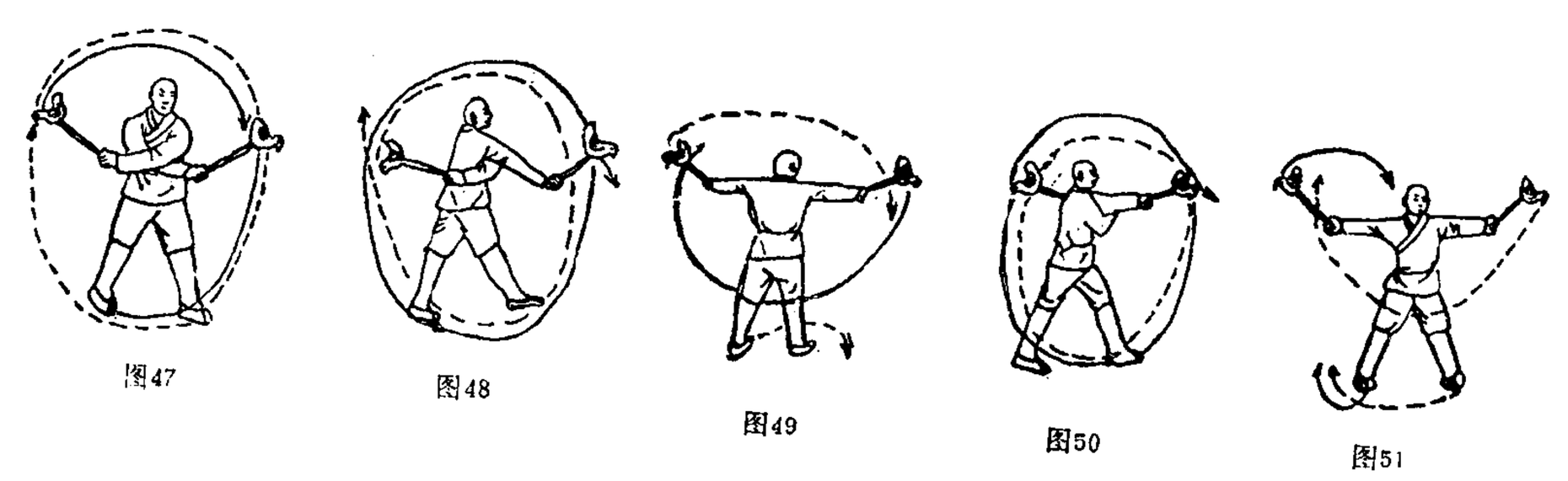


图47　图48　图49　图50　图51

(32)**大仙回山**　雙脚向右側旋跳一步，體左轉90度，使兩腿成大岔步，同時雙幡隨身勢由左向右旋轉，撥架于頭前斜上方，雙幡頭斜向前，幡嘴向外，目視左前方(圖52)。

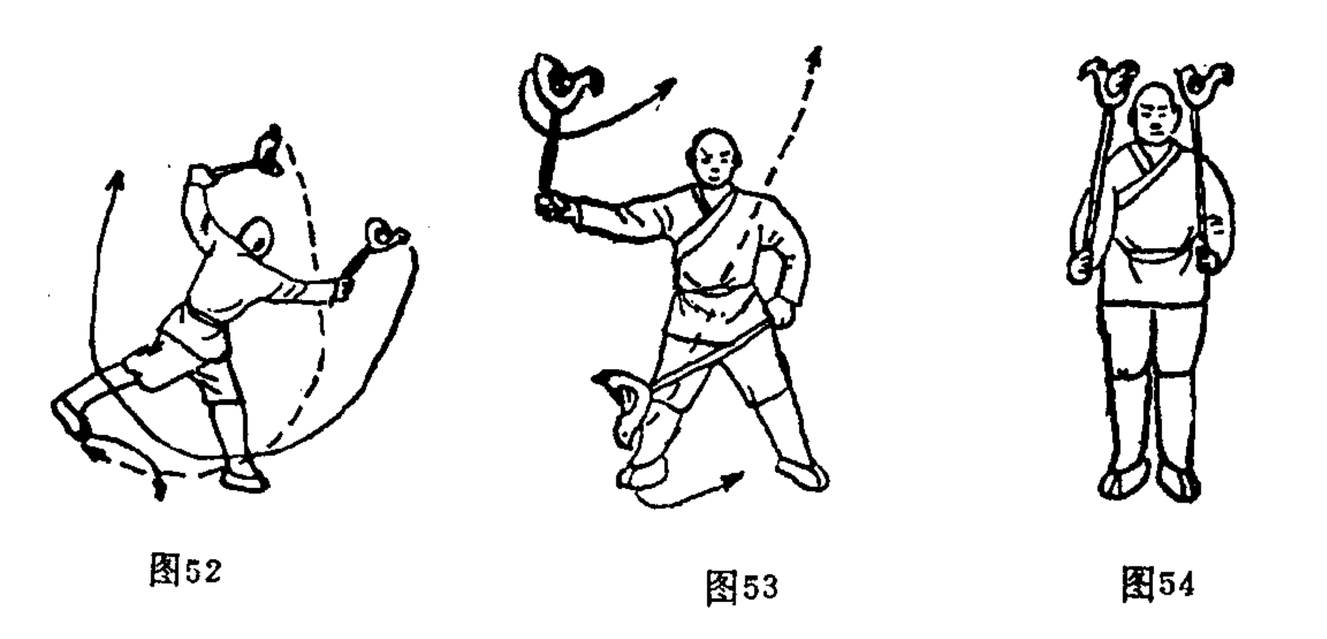


图52　图53　图54

(33)注地衝天　兩脚爲軸，體右轉90度，使兩腿岔步，同時右幡由左向右下環弧，然後上衝頭上右側，幡頭向上，幡嘴向外，左幡由左斜劈于右下方，幡頭斜向外，幡嘴斜向下，目視前方(圖53)。

收招歸原　收右脚與左脚成并步，身胸挺直，同時左幡上舉于左側上方，與右幡同時内收，兩手屈肘握幡腿，護于兩臂前側，幡頭向上，幡嘴向外，目視前方(圖54)。

八　少林五合掌

據《少林兵器總譜》記載：五合掌源于少林寺永化堂，在早有宋代福居和尚創編的五合掌套路，共25招，一僧練之功如鐵掌，故定名五合掌。傳至明代，有悟雷和尚增編爲28招，後有清雲僧增至33招，又經海參的再傳弟子增編爲64招，流傳至今。

少林五合掌指尖鋒利，小巧靈便，可以打在包裹，也可用于背行李練武防身；在寺内還可以看守寺院，驅趕盜賊；能抓拿各種兵器，是寺内僧人得心應手，秘不外傳的兵器之一。

少林五合掌的主要技法有：插刺、撥架、搶穿、挑撩、劈砍、横掃、崩砸、推旋和點抓等。

歌訣

五合掌法奇妙玄，古刹秘傳少人見。單手舉拳似觀景，坐盤打捶栽下邊。
躍步擺腿不見影，登山接掌拿手間。前後拉開一雙掌，左右疊花奔向前。
白蛇入洞雙劈掌，飛身躍步頭上旋。弓身猛虎大出洞，倒轉雲頭隨風旋。
回頭獨立架刺掌，左右蓋掌地下扇。插花蓋頂上邊護，單腿立足把掌端。
羅漢打虎地下按，摇掌快步趕雲端。飛脚擺蓮雙推掌，進步穿刺敵肋前。
左右舞花向前闖，腋下藏花擊中盤。左右雲手雙獻掌，回身插掌單腿懸。
大鵬展翅飛身起，兩邊刺插奔下盤。左右扇風蝶飛舞，虚步腋底插下邊。
地堂翻花滚八面，護身掌法走轉盤。抱掌觀看天上景，舉拳收招回嵩山。

動作順序

起勢、舉旗觀望、單踢采脚、坐虎栽捶、飛身擺蓮、弓身接掌、前後撑掌、左右舞花、跪步雙劈、躍步雲頂、弓身架刺、倒雲頂掌、金鷄獨立、回頭架刺、右蓋途

步、左蓋途步、插花蓋頂、金鷄獨立、大虎抱頭、獨立搖掌、八步趕蟾、接掌二起、代腿二起、拱掌擺脚、金鷄獨立、轉身穿掌、前舞花掌、挾掌旋風、雲頂雙獻、回身插掌、雁勢雙飛、撤身右刺、回手左刺，左右插花、登山打虎、虛步斜刺、腋下插花、地下滾身、地堂翻花、護身轉環、後劈架刺、搖掌飛脚、抱掌觀天、收招歸原。

起勢　足立八字，身胸挺直，左手握雙掌屈肘抱于左肋前外側，掌指向上，右掌心向裏，掌指向下，目視前方(圖1)。

(1)**舉旗觀望**　抬左脚向右震脚，落于右脚外側，使兩腿成插步，同時左掌屈肘抱于胸前，掌指斜向上，右掌變拳上舉于頭上前右側，掌心斜向前，目視前方(圖2)。

(2)**單踢采脚**　抬右脚向右彈踢，同時右拳變掌，由上向下拍擊右脚面(響亮)，左掌屈肘抱于胸前，掌指斜向左後上側，目視左前方(圖3)。

(3)**坐虎栽捶**　右脚在前方一步下落爲軸，體左轉45度，抬左脚落于右脚後外側半步，使兩腿全蹲變爲歇步，同時右掌變拳，環弧下栽，砸于右下側，拳心斜向後，左掌屈肘抱于左肋外側，掌指斜向上，目視右下方(圖4)。

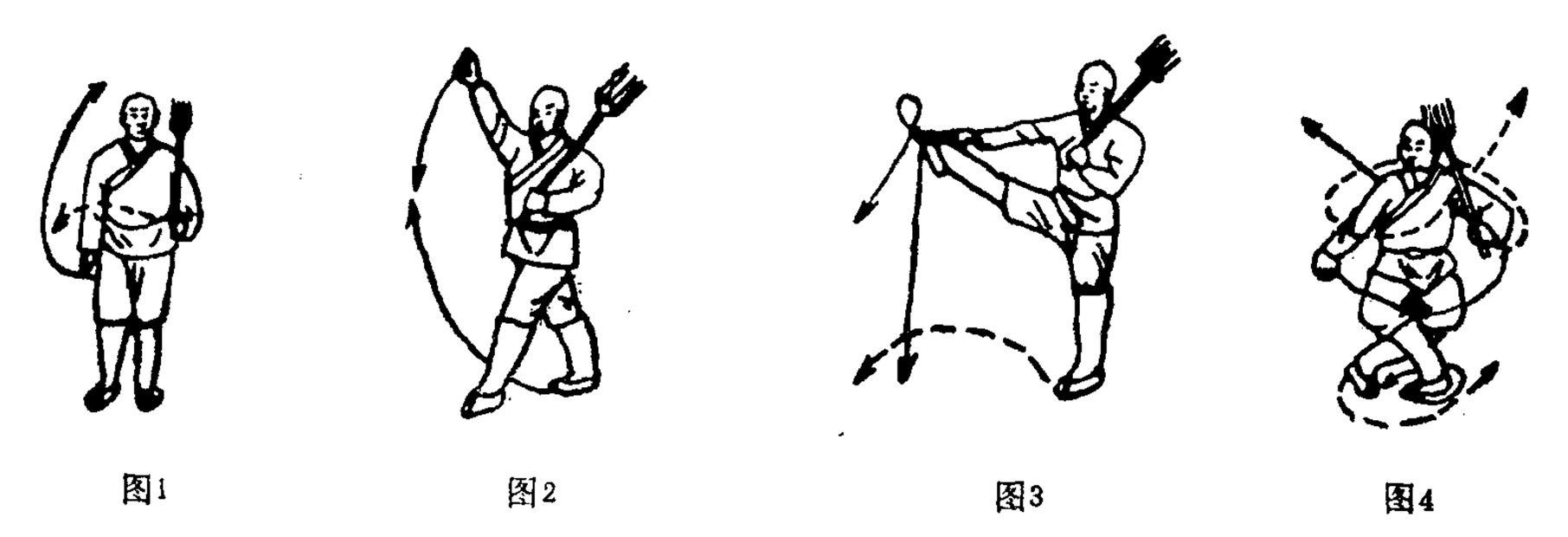


图1　图2　图3　图4

(4)**飛身擺蓮**　起身，以兩脚爲軸，體左轉360度，使兩腿成左虛步，同時左掌隨身勢旋轉，展于左側方，掌指斜向上，右掌展于右側方，掌心向前，掌指斜向右，目視左前方(圖5)；

兩脚向側上方跳步，右脚盡力向右上方彈擺，體右轉180度，當全身騰空時，速出右掌，由右向左擺擊右脚面，左掌屈肘抱于胸前，掌指斜向上，目視右脚(圖6)。

(5)**弓身接掌**　雙脚落地後，右脚在左脚前，體右轉90度，使兩腿變成右弓步，同時雙手在前方接掌，兩手高與肩平，掌指向後，目視前方(圖7)。

(6)前後撐掌　兩脚爲軸，體左轉180度，使兩腿變成左弓步，同時雙掌隨身勢，向前後撐推展開，兩臂與肩平齊，掌指向上，目視前方(圖8)。

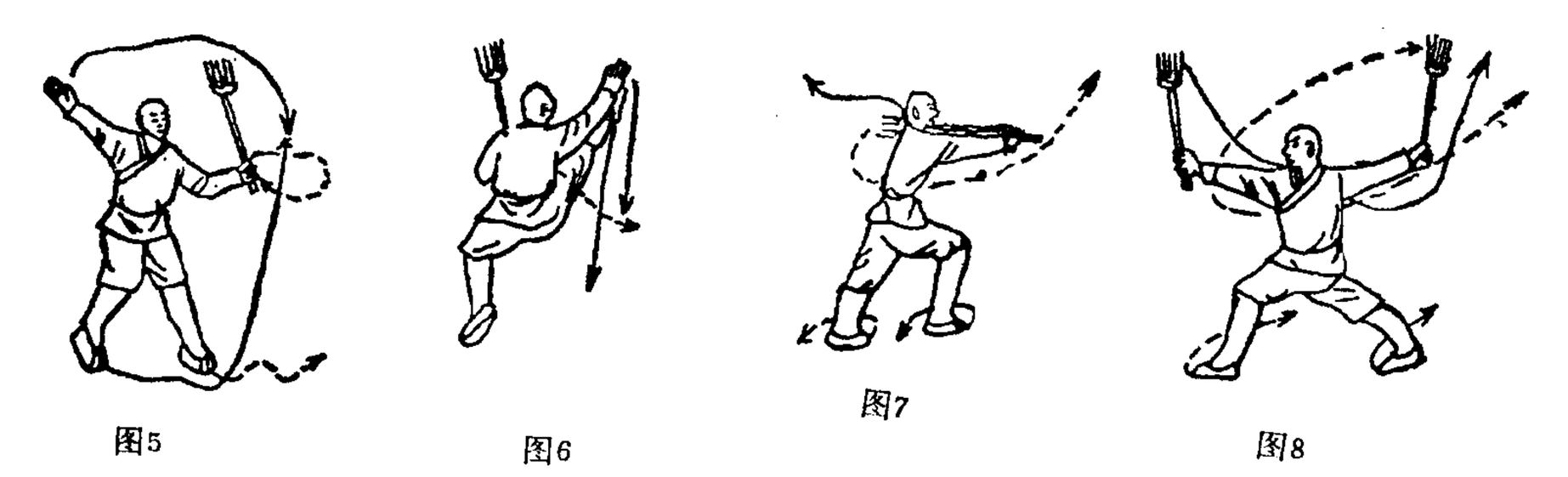


图5　图6　图7　图8

(7)左右舞花　兩脚爲軸，體右轉90度，左腿扣膝成獨立勢，同時右掌環弧上架頭上右側，掌指向上，左掌環弧，屈肘護于右肋外側，掌指斜向右，目視左前方(圖9);

左脚落于右脚前，體左轉90度，使兩腿變爲左虛步，同時左掌由後向前下方掄劈，掌指斜向下，右掌上架頭上右側，掌指斜向上，目視前方(圖10);

抬右脚前上一步下落，左脚跟在後離地，脚尖點地，同時雙掌向前舞花掄轉半圈，左掌在上，右掌在下，兩掌指斜向後，目視前方(圖11);

左脚前上一步，成拖步，同時雙掌繼續向前上下掄轉一圈，左掌轉于頭前上方，掌指向上，右掌轉于身後右下側，掌指向下，目視前方(圖12)。

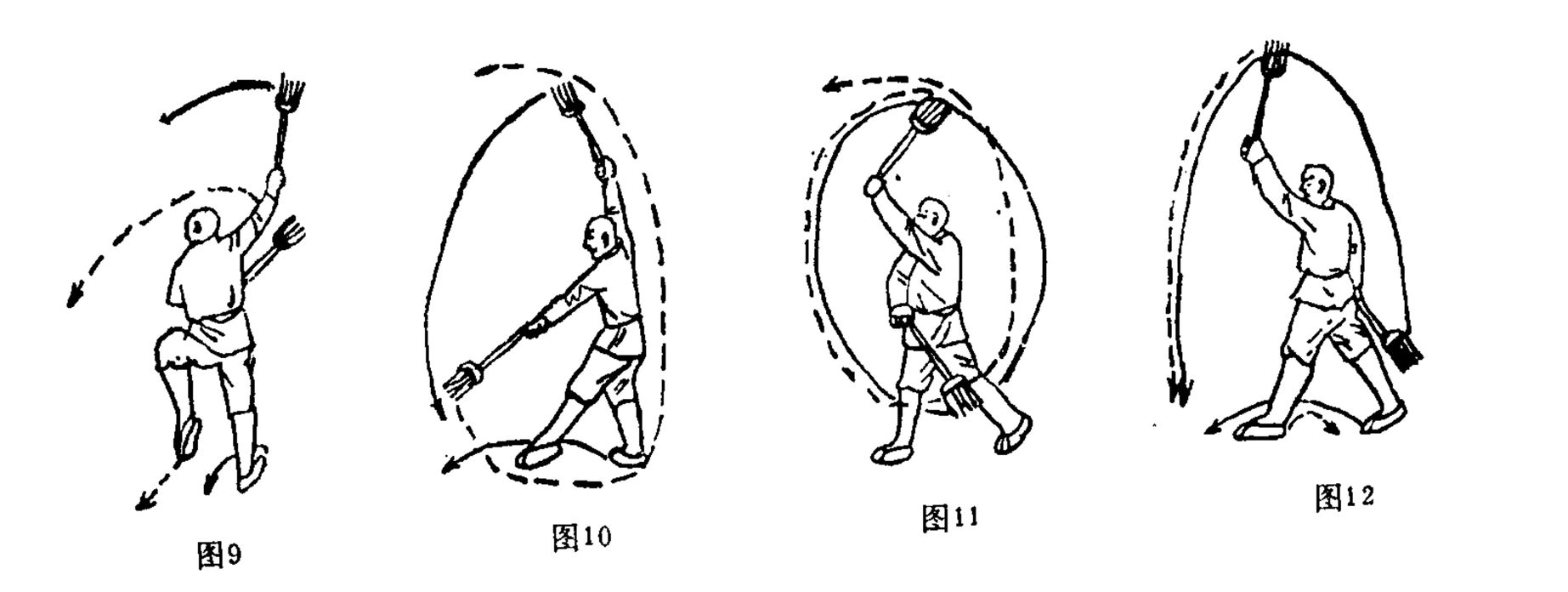


图9　图10　图11　图12

(8)**跪步雙劈**　抬右脚前上一步，兩腿變成虛步，同時雙掌隨身勢，由上向前下方劈砸，掌指向前，目視前方(圖13)。

(9)**躍步雲頂**　雙脚向左側方旋跳，體左轉360度，右脚落地，抬左腿向後提膝，同時雙掌隨身勢旋轉，上展于頭上兩側，掌指向上，目視右前方(圖14)。

(10)**弓步架刺**　左脚向後一步，兩脚爲軸，體左轉180度，上右脚使兩腿變成左弓步，同時左掌環弧横架頭前上方，掌指斜向右，右掌隨身勢刺向前方，掌指向前，目視前方(圖15)。

(11)**倒雲頂掌**　雙脚向右側旋跳，體右轉360度，左脚向後彈蹬，同時雙掌隨身勢旋轉，展于頭前斜上方，兩掌指斜向前，目視前左側(圖16)。

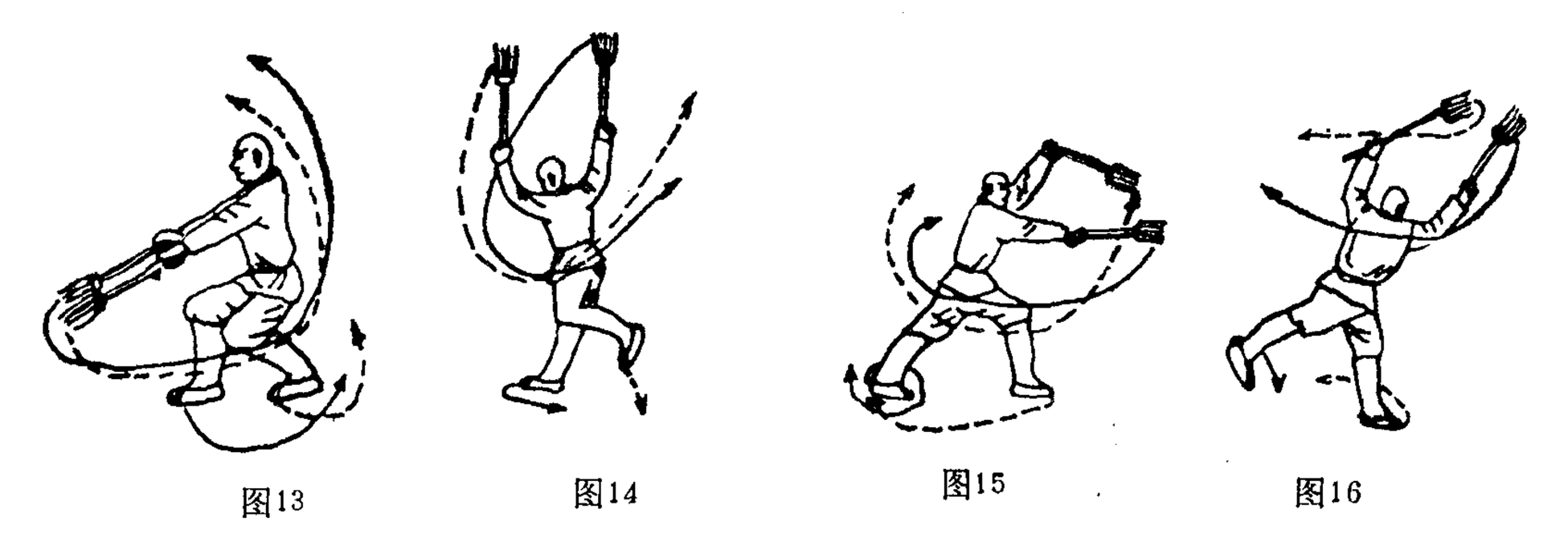


图13　图14　图15　图16

(12)**獨立架刺**　右脚落地，身體右轉90度，提左膝成獨立勢，同時雙掌由左向右架刺，左掌横架頭上前方，右掌刺向右側方，兩掌指向右，目視右前方(圖17)。

(13)**回頭架刺**　左脚落地，提右膝成獨立勢，同時雙掌由右向左架刺，右掌横架頭上前方，左掌刺向左側方，兩掌指向左，目視左前方(圖18)。

(14)**右蓋途步**　右脚在左脚内側落下，兩脚并步屈膝全蹲，同時雙掌由上向右下側劈蓋砸擊，兩掌指斜向前，目視雙掌(圖19)。

(15)**左蓋途步**　起身雙手斜提雙掌，向左横移五步，雙脚爲軸體左轉180度，兩脚成并步，屈膝全蹲，同時雙掌隨身勢旋轉，然後雙蓋劈于前方，兩掌指斜向左前方，目視雙掌(圖20)。

(16)**插花蓋頂**　起身，雙手握掌，向右横移，然後兩脚爲軸，體右轉270度，使兩脚成岔步，同時雙掌隨身勢，在頭上環弧右轉，展于頭上兩側，掌指斜向上，目

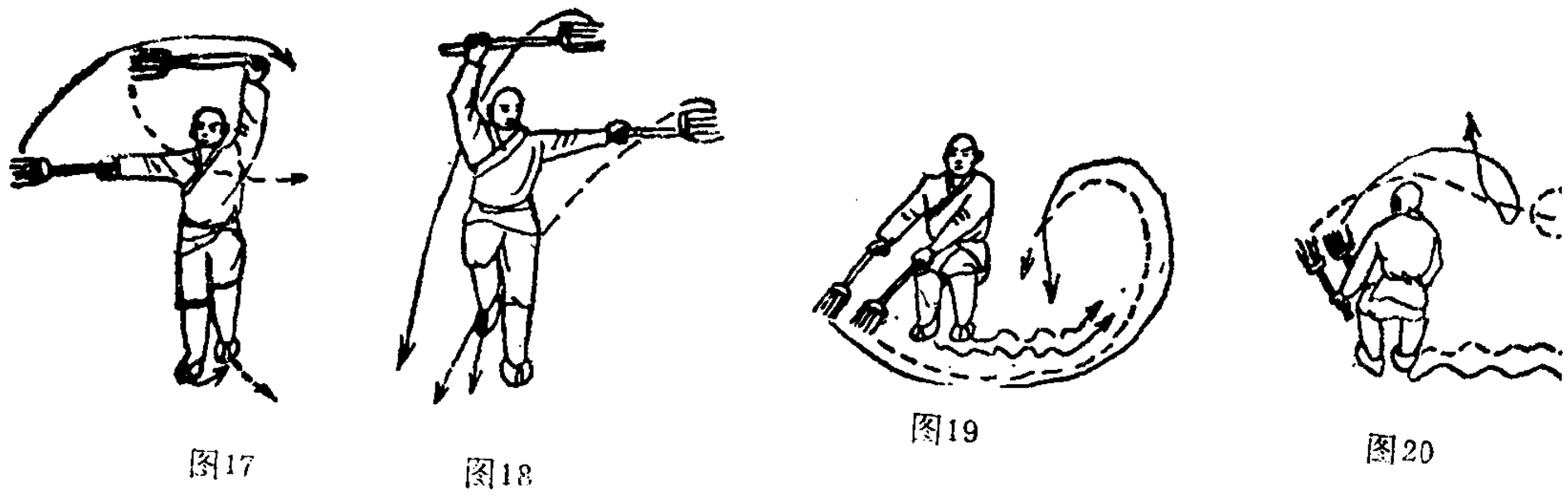


图17　图18　图19　图20

視前方(圖21)。

(17)**獨立平端**　抬右脚落向左脚移半步，以兩脚爲軸，體右轉90度，抬左腿提膝成獨立勢，同時雙掌在頭上，由左向右劃弧，斜展于身前方，兩掌指斜向右前側，目視兩掌(圖22)。

(18)**大虎抱頭**　左脚在左側着地，兩脚向左旋跳，體左轉270度，右脚下落，抬右脚向後蹬，同時雙掌隨身勢左旋，然後外展一地前後側方，左掌在前，右掌在後，兩臂高與肩平，兩掌指向上，目視右前方(圖23)；

右脚落在右脚後，兩脚爲軸，體向左轉180度，右脚向右移一步，兩腿成左弓步，左掌隨身勢上架頭上前方，掌指向上，右掌環弧斜刺于身前下方，掌指斜向前，目視右掌(圖24)。

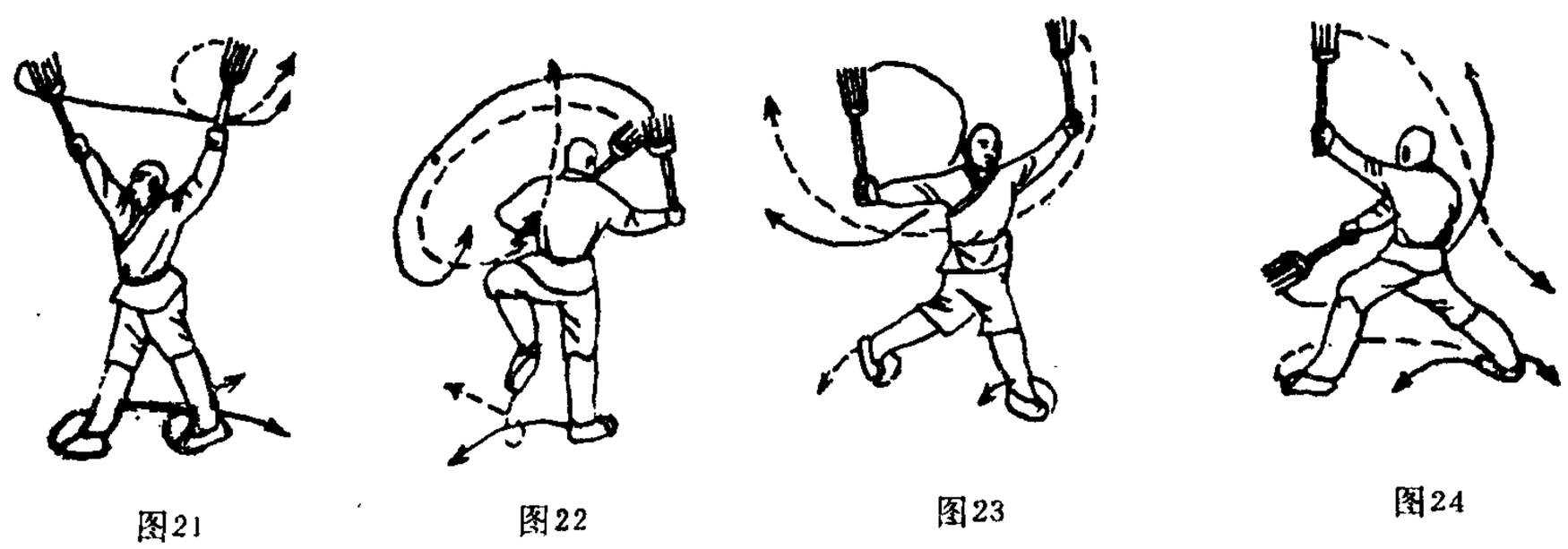


图21　图22　图23　图24

(19)**小虎抱頭**　兩脚向右旋跳，體右轉270度，兩脚落成右弓步，同時右掌横架頭前方，左掌斜劈于身前左側，兩掌指向左，目視左前方(圖25)。

(20)**獨立摇掌**　兩脚爲軸，體向左轉90度，左腿抬成獨立勢，同時雙掌由前向後上方環弧，然後直臂向前後展開，兩臂高與肩平，右掌在前，左掌在後，兩掌指向上，目視前方(圖26)。

(21)**八步趕蟾**　左脚向前落一步，使兩腿成拖步彈踢，同時雙掌向後下環弧掄轉，左掌挑撩于左前彈踢，右掌後撩于身右上側，兩掌指斜向上，目視前方(圖27)；

图25　　图26　　图27

右脚向前方一步，左脚在後扒地抬起，成扒沙步，同時右掌由後向下，環半弧挑刺于前上方，左掌由前向後掄劈于左後上側，兩掌指斜向上，目視前方(圖28)。

(22)**接掌二起**　兩掌會于胸前，將掌交予左手，兩脚同時向前跳步，當全身騰空時，出右掌向下拍擊右脚面(響亮)，左掌屈肘抱于左肋前，掌指向上，目視前方(圖29)。

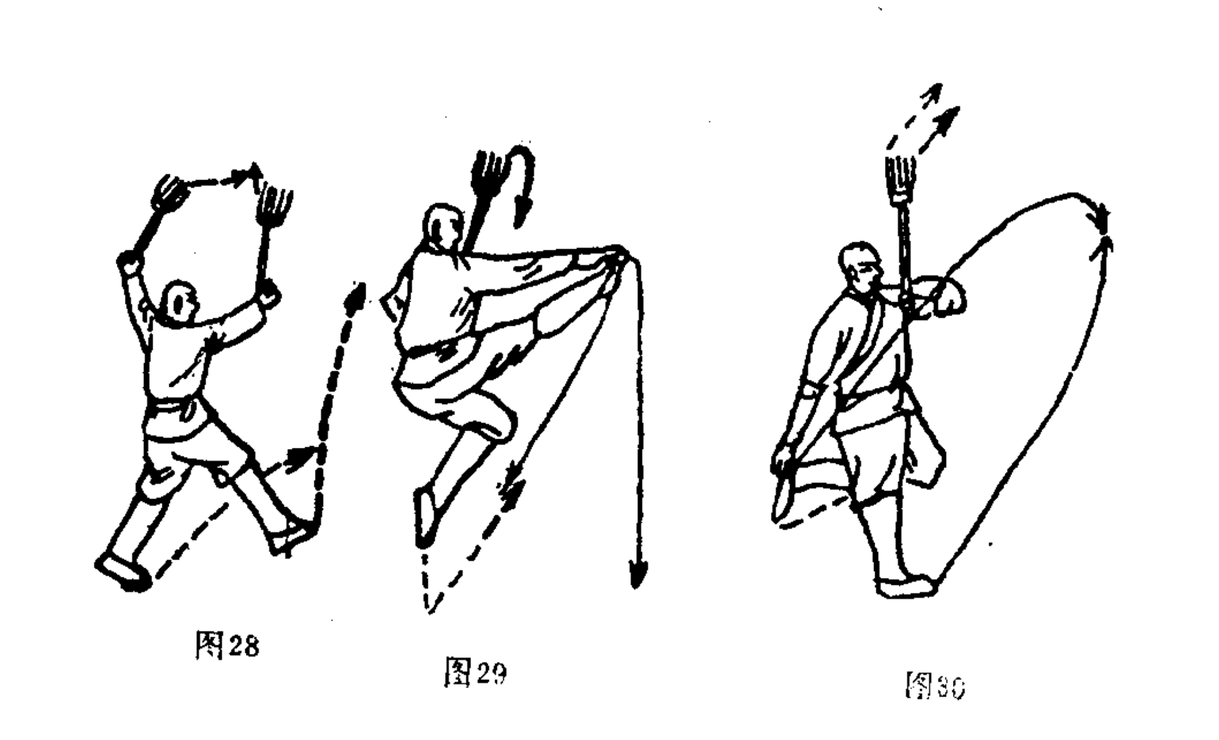


图28　　图29　　图30

(23)代腿二起　兩脚後落後，速抬左脚向後彈蹬，同時右掌向後由右向左拍擊左脚跟内側，左掌屈肘抱于胸前左側，掌指向上，目視前方(圖30)；

左脚不落地，右脚向前上方彈踢，當全身騰空時，速出右掌由上向下，拍擊右脚面(響亮)，左掌屈肘抱于胸前，掌指向上，目視右脚(圖31)。

(24)拱掌擺脚　右脚落左脚後一步，體右轉90度，抬左腿提膝成獨立勢，同時雙掌屈肘拱于胸前，掌指斜向上，目視前方(圖32)；

右脚向右上方彈踢，體右轉90度，當全身騰空時，速出右掌，由右向左擺擊右脚面(響亮)，左掌屈肘抱于胸前，掌指斜向上，目視右脚(圖33)。

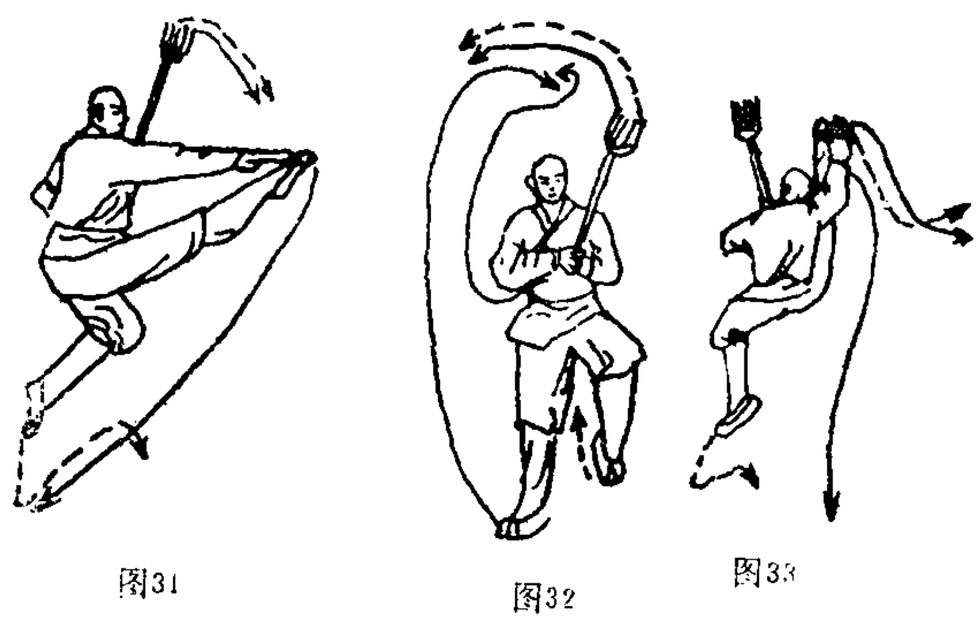


图31　图32　图33

(25)獨立雙推　右脚向後落一步，體右轉90度，抬左脚向後潑蹬，同時右手接掌，雙掌由後推向前方，掌指向上，目視前方(圖34)。

(26)轉身穿掌　兩脚爲軸，體左轉180度，抬右脚，向前上一步，兩腿成右虛步，同時雙掌由後向前下方劈砸，甩于左下側，掌指斜向下，目視左前下方(圖35)；

右脚前上一步，兩脚爲軸，體左轉90度，兩腿變成馬步，同時雙掌隨身勢掄轉上展于頭上兩側，掌指向上，目視左前方(圖36)。

(27)前舞花掌　兩脚爲軸，體左轉90度，抬右脚前上一步，成右弓步，同時雙掌由上向前舞花掄轉，右掌掄劈于身前，掌指向前，左掌掄轉挑架于頭後左上側，掌心向上，目視前方(圖37)；

右脚不動，右移半步成大岔步，雙掌繼續向前舞花掄劈，左臂壓在右臂上

方，兩臂交插舞花，左掌在前，右掌在後，兩掌指向外，目視前方(圖38)；

抬左脚前移一步，使兩腿成拖步，同時雙掌繼續向前掄轉一圈，然後雙掌外展于前後兩側，掌指向上，目視前方(圖39)。

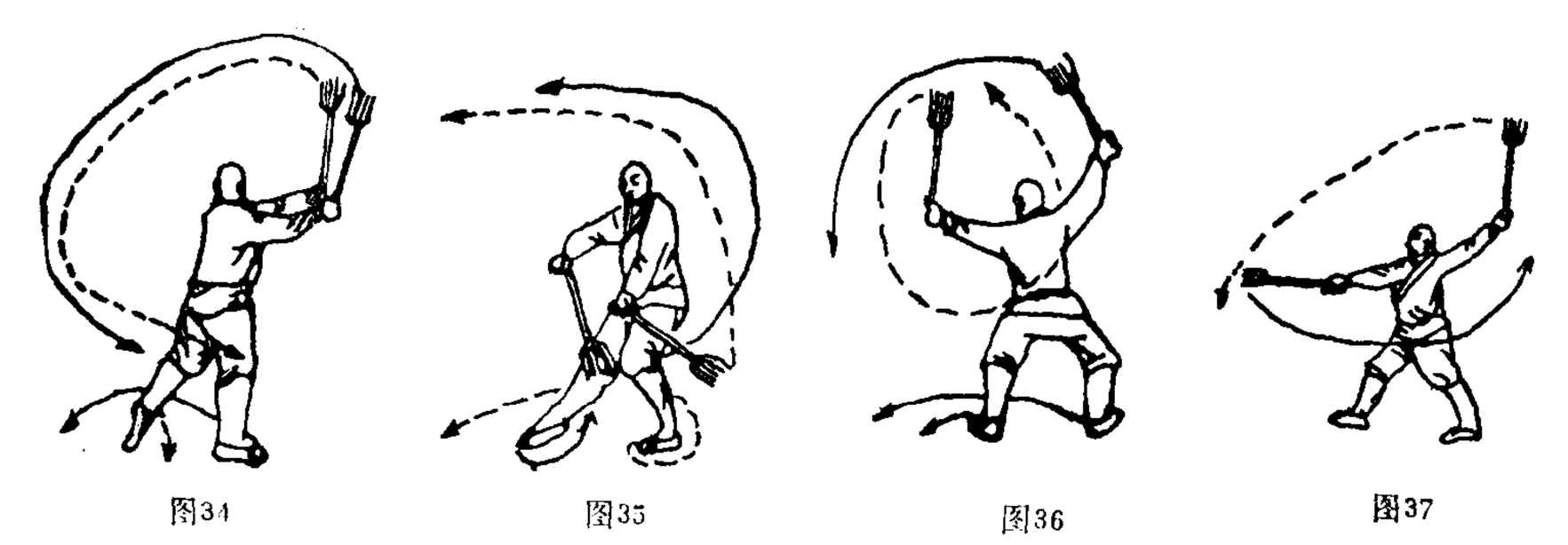


图34　图35　图36　图37

(28)**挾掌旋風**　抬右脚前上一步，兩腿變成岔步，同時左掌由前向下，環弧後挑，挾于右腋下，掌指斜向後，右掌由後向前方斜劈，掌指斜向上，目視右前方(圖40)；

雙脚跳起，右脚向左上方彈踢，(體左轉360度)，當全身騰空時，速用左掌由左向右，拍擊右脚掌内側，右掌展于頭上右側，掌指向上，右腋挾左掌，掌指斜向後，目視右脚(圖41)。

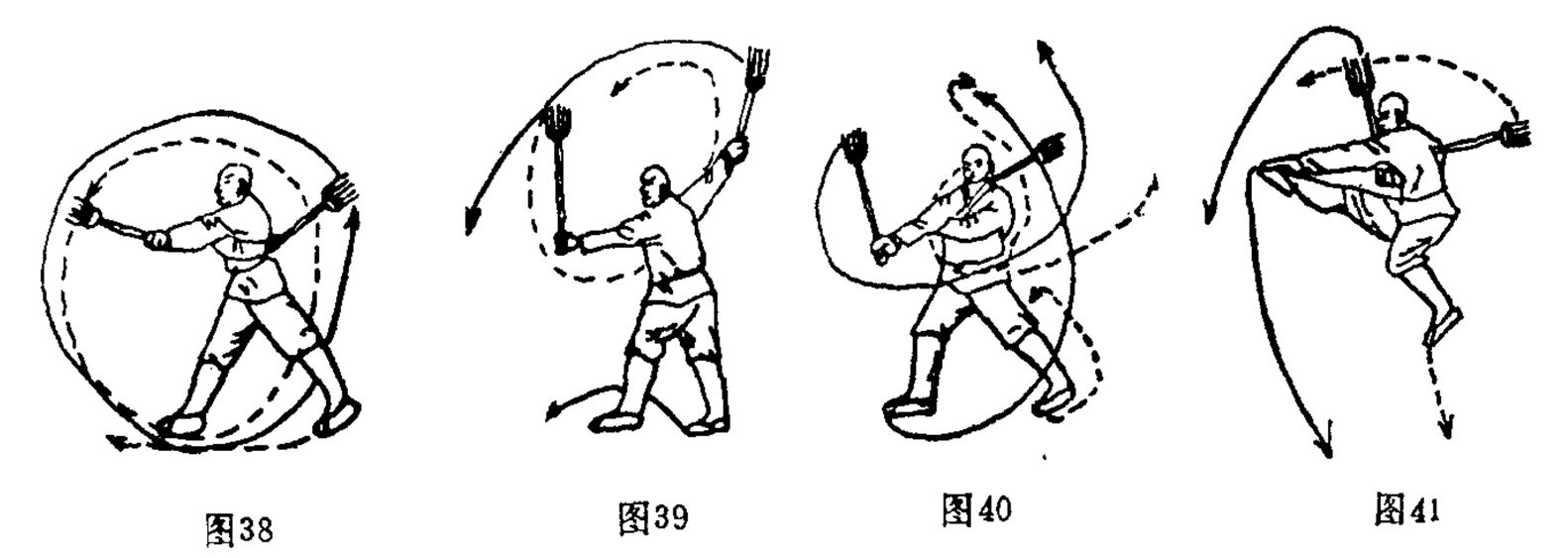


图38　图39　图40　图41

(29)**雲頂雙獻**　兩脚前後落，體左轉90度，兩腿成馬步，同時雙掌隨身勢下

落，右掌下落右側，掌指斜向右，左掌落于身後，掌指斜向後，左手屈肘接掌把，目視前方(圖42)；

左脚左移，右腿提膝成獨立勢，同時雙掌由右向左，繞頭上環弧一圈，然後斜穿于左側上方，兩掌指向上，目視前方(圖43)。

(30)**回身插掌**　右脚落在右側半步，以兩脚爲軸，體右轉90度，左脚向後彈踢，身向前探，同時雙掌隨身勢，交插于頭前方，左掌在上，右掌在下，兩掌指向外，目視前下方(圖44)。

(31)**雁勢雙飛**　左脚落于右脚前半步，抬右脚向後翹起，同時雙掌在左右兩側各自環弧，然後外展于左右兩側，掌指斜向前，目視前方(圖45)。

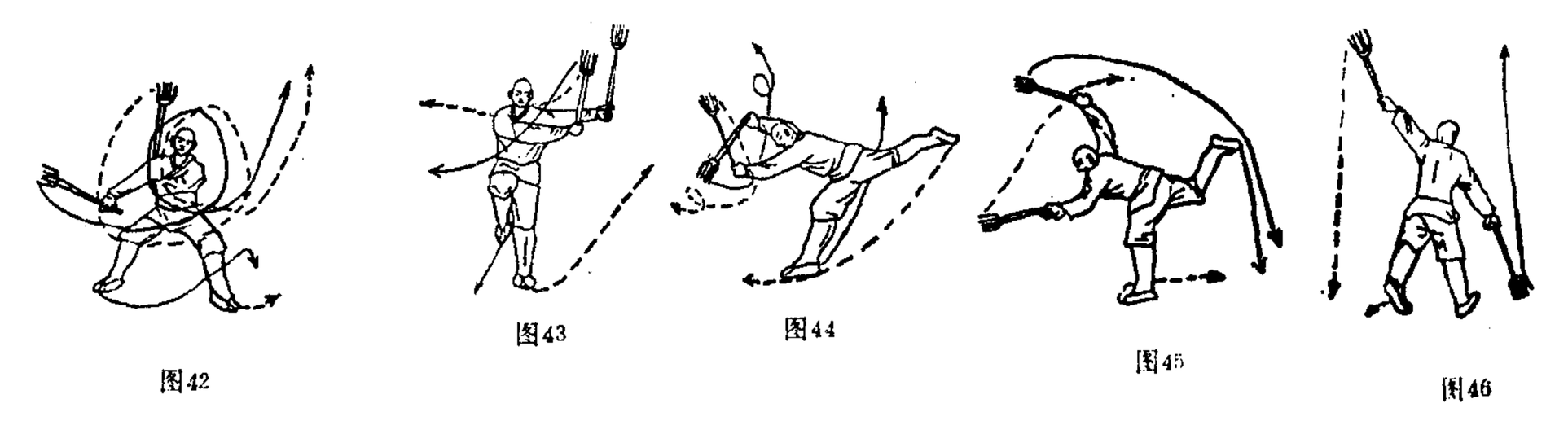


图42　图43　图44　图45　图46

(32)**撤身右刺**　右脚落在左脚後方一步，以兩脚爲軸，體右轉90度，使兩腿成岔步，同時右掌由上向下，刺于右側下方，掌指向下，左掌上穿于左上側，掌指向上，目視左前方(圖46)。

(33)**回手左刺**　接上動作，使兩腿爲右弓步，同時右掌向上挑穿于右上側，掌指斜向上，左掌由上下刺于左下側，掌指斜向下，目視左前方(圖47)。

(34)**左右插花**　以兩脚爲軸，體右轉90度，抬左脚前上一步，兩腿變成大拖步，同時雙掌由左向右上下環弧甩撩，然後外展于前後兩上側，左掌在前，右掌在後，兩掌心向上，目視前方(圖48)；

抬左脚外移，再抬右脚前上一步，變成右高虛步，同時兩掌由右向左上下環弧甩撩，然後展于前後兩側，右掌在前，左掌在後，兩掌指斜向上，目視前方(圖49)；

抬左脚前上一步，兩腿成大岔步，同時雙掌由左向右環弧甩撩，左掌撩在身

前方，掌指斜向上，右掌甩在身後方，掌指向後，目視前方(圖50)。

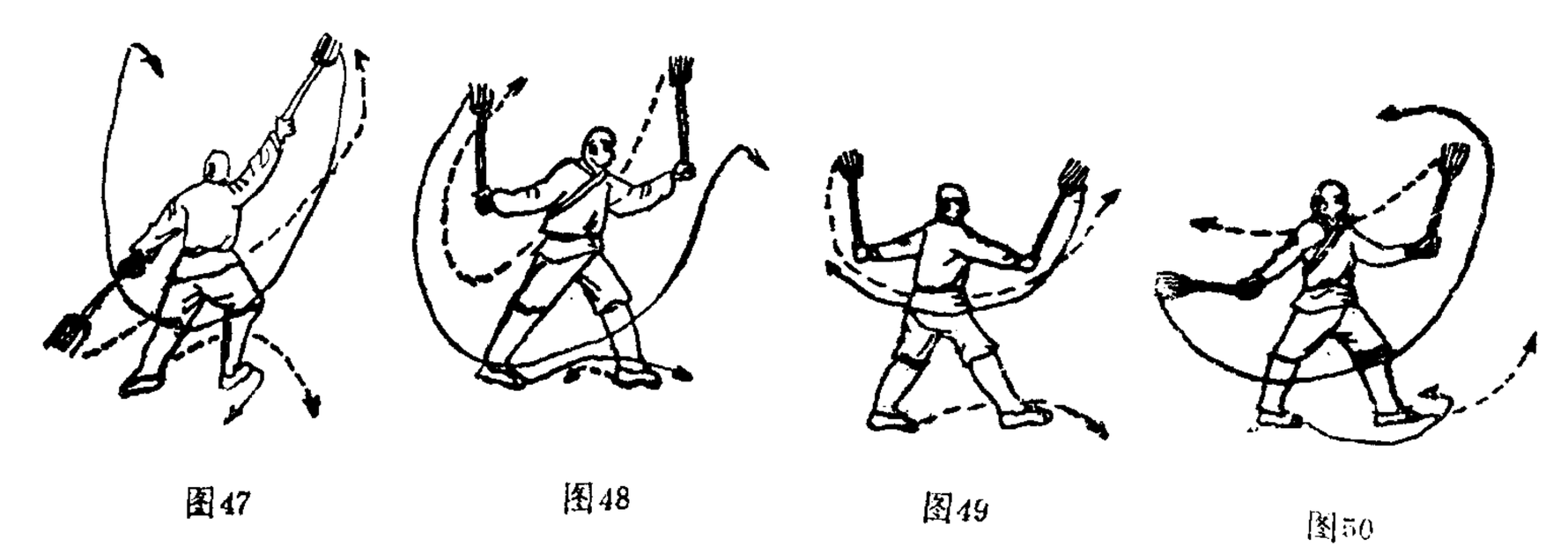


图47　图48　图49　图50

(35)**登山打虎**　兩脚碾地，體右轉180度，抬左脚向後翹起，同時雙掌隨身勢左旋，然後展于兩側上方，掌指斜向上，目視右前方(圖51)；

左脚落右脚後方一步，兩脚爲軸，向左轉體180度，兩腿成左弓步，同時左掌由後向前擺刺，掌指斜向前，右掌直刺，掌指向前，目視前方(圖52)。

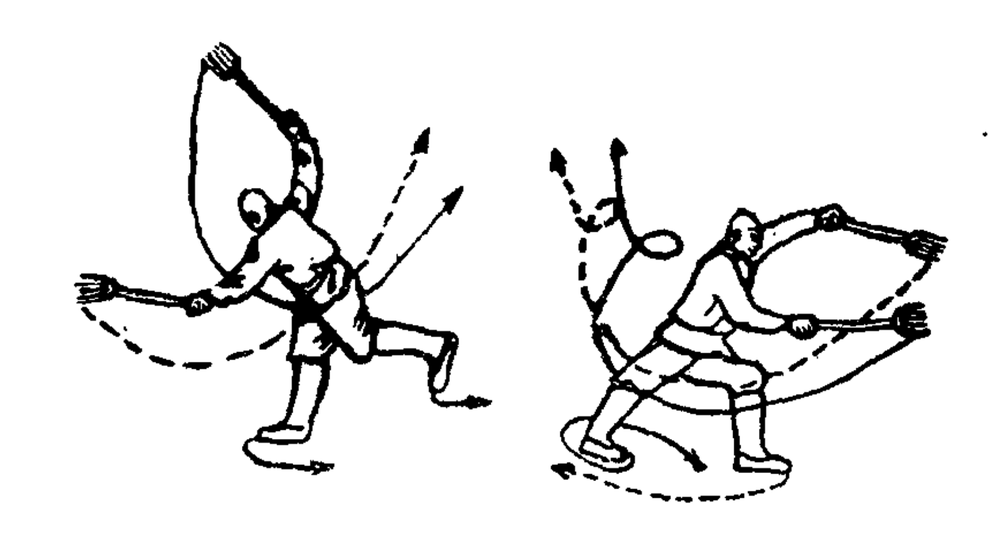


图51　图52

(36)**虛步斜刺**　以兩脚爲軸，體右轉180度，抬左脚上半步，兩腿成左虛步，同時雙掌隨身勢環弧斜刺挑于身前兩側，掌指向上，目視前方(圖53)。

(37)**腋下插花**　抬右脚上一步，兩腿成右虛步，同時兩掌向前下方環弧撩劈，右掌劈于身前下方，掌指斜向前，左掌撩于右腋下後側，掌指斜向上，目視前方(圖54)。

(38)**地下滚身**　上身向前俯，然後向後仰，以背着地，兩脚離地向膠滚翻270度，後背着地，兩掌十字交插于胸前，右臂在外，左臂在内，兩掌指斜向外，目視前方(圖55)。

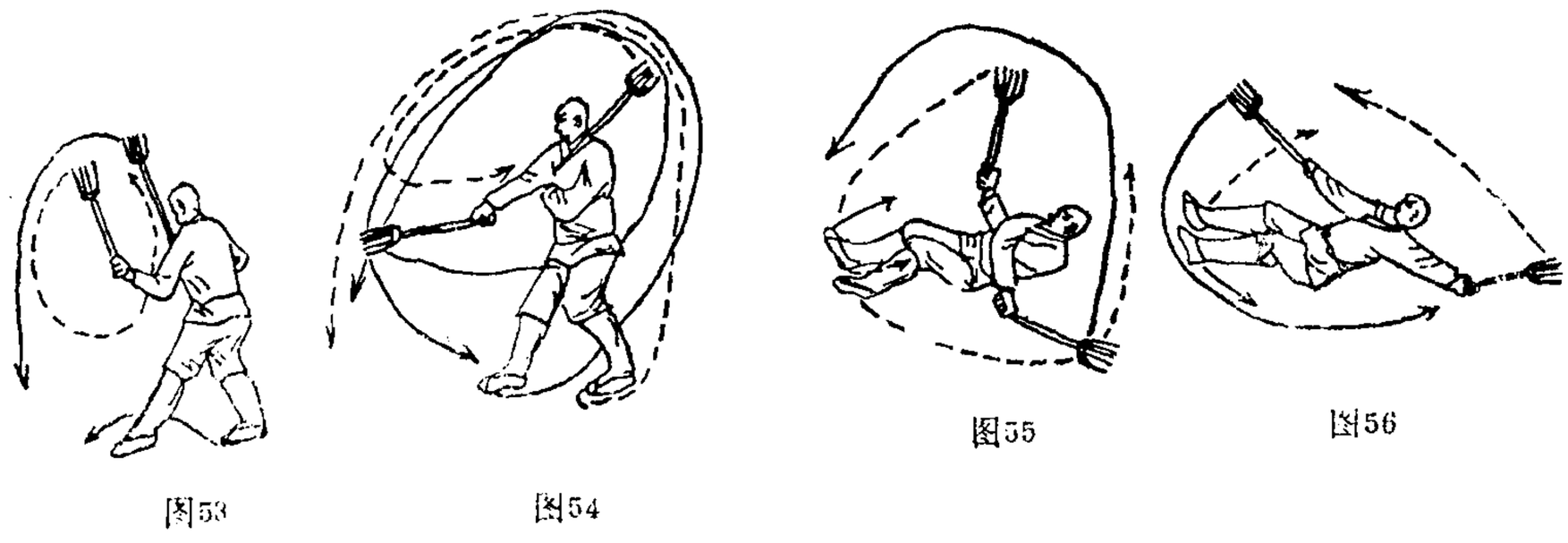


图53　图54　图55　图56

(39)**地堂翻花**　兩脚屈膝向上彈屈，同時兩掌繞身前環弧向左旋轉，右掌轉于右下側，左掌轉于左上側，兩掌指向外，目視右下方(圖56);

左脚向右側絞腿，右脚經左腿向後左絞腿，體右轉90度，同時右掌經身右側下方，旋掃于身後，掌指向後，左掌由後經頭上旋掃于身前，掌指向前，目視左掌(圖57);

上身離地向左旋歪倒地，兩脚向右旋轉斜蹬，同時左掌旋腕經身左側，旋掃于身後下方，掌指斜向下，右掌經身右側旋掃于身前上側，掌指斜向上，目視前方(圖58);

兩脚前後絞腿，右腿在後，左腿在前，同時左掌由後向前經左側下方，向上旋掃于頭後上側，掌指向上，右掌由前向上向後下旋掃，經右側下方，掃于身前下側，掌指斜向下，目視右掌(圖59)。

(40)**護身轉環**　兩腿屈膝，兩脚蹬地起身，右腿直立，抬左腿提膝成獨立勢，同時雙掌收回身前後再迅速上下穿劈，右掌上穿頭上右側，掌指向上，左掌下劈于左下側，掌指斜向下，目視左前方(圖60);

左脚下落，以兩脚爲軸，體左轉60度，同時右掌由上向下斜劈于身後下側，掌指向下，左掌由下向上挑刺于頭前上方，掌指斜向上，目視前方(圖61);

右脚前上一步，抬左膝上提，成獨立勢，同時右掌由下向上，挑刺于頭上前方，掌指向上，左掌由上向下斜劈于身後左下側，掌指斜向下，目視前方(圖62)。

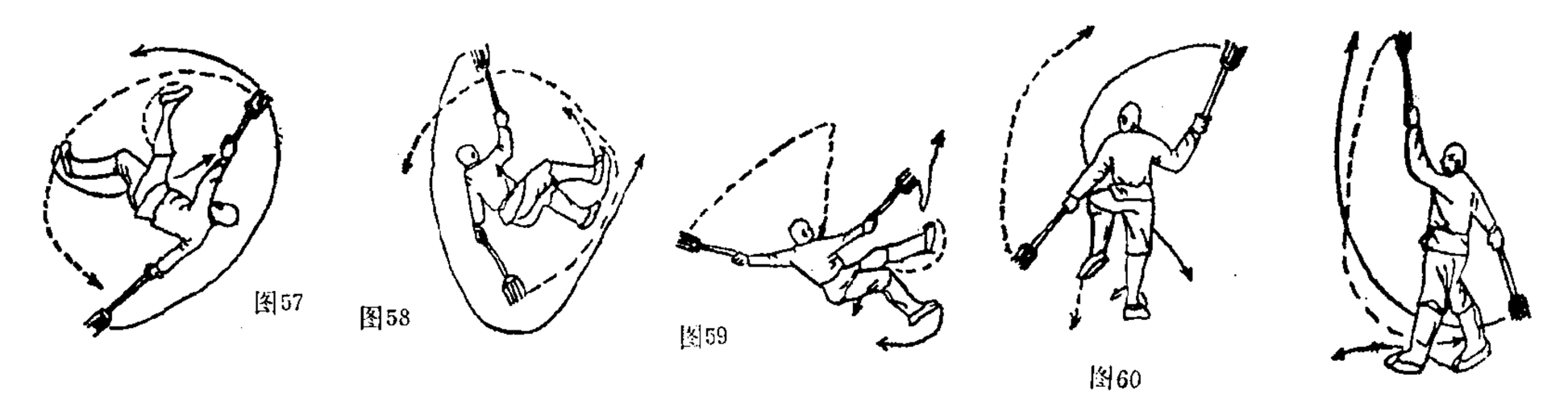


图57
图58
图59
图60

(41)**後劈架刺**　左脚落在右脚前一步，兩腿成拖步，同時左掌由下向上架挑穿刺，右掌由前上方，向下猛劈于右後下側，掌指斜向下，目視前方(圖63)。

(42)**摇掌飛脚**　抬右脚前上一步，兩腿成右虚步，同時右掌由後向上，再向前下方斜劈，掌指斜向下，左掌由前向下經右側環弧後挑，挾于右腋下，掌指斜向後，目視前下方(圖64);

兩脚跳起，右脚向前上方旋踢，體左轉360度，當全身爱空時，速用左掌由左向右拍擊右脚掌内側，右掌斜展于右上前側，掌指斜向前，左掌挾在右腋下，掌指斜向後，目視右脚(圖65);

兩脚前後落地，兩脚爲軸，體左轉180度，兩腿成左弓步，同時左手接掌，環弧横産架頭前方，掌指斜向右，右掌環弧向前直刺，掌指向前，目視前方(圖66);

兩脚向右旋跳，右脚向前方上彈擺，體右轉360度，當全身騰空時，出右手拍

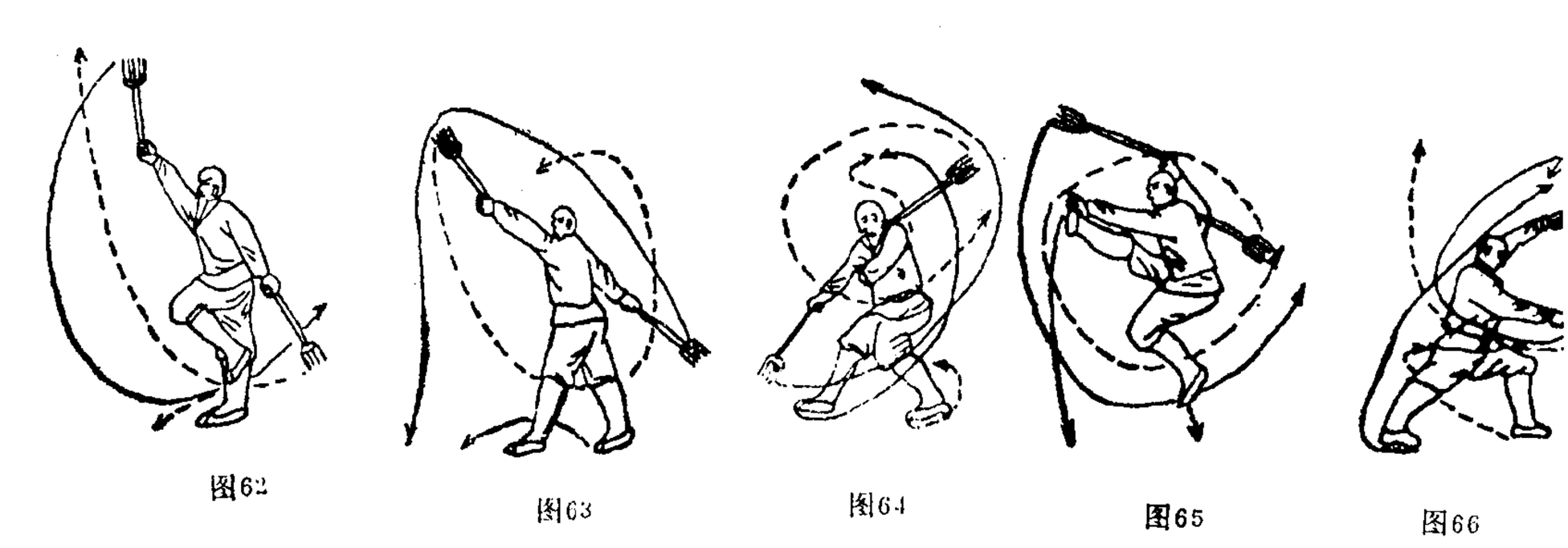


图62
图63
图64
图65
图66

擊右脚，同時兩掌合并交予左手，屈肘抱于左肋前側，掌指斜向上，右掌由右向左擺擊右脚面，目視右脚(圖67)。

(43)**抱掌觀天**　右脚先後落地，以兩脚爲軸，體右轉90度，兩腿成右弓步，同時左掌屈肘抱于胸前，掌指斜向上，右掌展于右側上方，掌心向前，掌指斜向上，目視前方(圖68)。

收招歸原　兩脚爲軸，體右轉45度，兩脚前後換步，成左虛步，同時右掌環弧，變拳上衝頭前上方，拳心斜向前，掌指斜向後，目視左側(圖69)；

左脚收回與右脚并步站立，身胸挺直，左掌屈肘抱于胸前，掌指斜向左上側，右掌貼于右大腿外側，掌心向内，掌指向下，目視前方(圖70)。

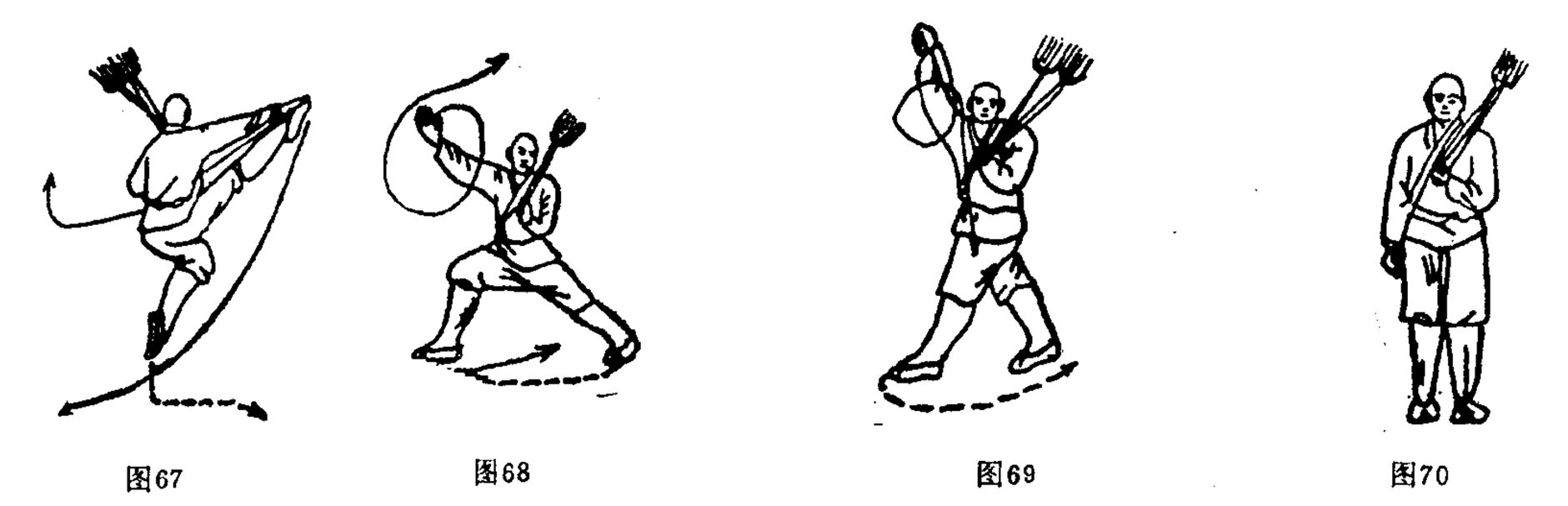


图67　图68　图69　图70

九　少林轉堂拐

少林轉堂拐源出少林寺，據《少林兵器總譜》記載：宋代福居和尚在會聚全國武林十八家高手之後，經過認真的總結，加以整理，創編了少林轉堂拐，原有36招，傳至元末，經惠炬和尚增編爲48招，延至明代，經道胡和尚增至64招，到了清代，經湛樂和尚增編至92招，流傳至今。歷代精其轉堂拐技藝的高僧有福居、惠炬、洪榮、洪英、道胡、同隋、玄魁、湛舉、湛化、湛樂、寂袍、寂聚、寂亭、淳念、淳密、貞便、貞俊、貞方、延樂等。

少林轉堂拐的技法主要有:劈、點、掃、撥、打、挑、撩、擺等。

動作順序　起勢、大鵬展翅、大仙迎客、羅漢出山、烏龍盤頂、獅子搖頭、打虎靠山、單風貫耳、大雁斜飛、海底撈針、枯樹盤根、鷂子翻身、猛虎跳澗、十字棚梁、大仙使禮、仙人關門、神仙敞門、金龍盤柱、丹鳳展翅、魁星抱鬥、脚踢北鬥、劉全進瓜、太白醉酒、拐李下山、湘子吹笛、鍾離揮扇、紫燕雙飛、彩和挎籃、國舅敷板、果老騎驢、收招歸原。

起勢　足立八字,身胸挺直,雙手握拐把,拐頭向下,拐嘴向外,拐根向上,拐杆緊貼兩臂外側,目視前方(圖1)。

(1)**大鵬展翅**　右脚尖内旋,膝微屈,左腿抬起,横盤于右膝上,同時雙拐頭向兩側直臂外展,拐嘴向下,拐根在背後相交,目視右前方(圖2)。

(2)**大仙迎客**　左脚向左横跨一步,兩脚爲軸,體左轉90度,抬右脚向後,成獨立勢;同時雙拐頭隨身勢,向前直臂衝擊,拐嘴向下,目視前方(圖3)。

(3)**羅漢出山**　右脚前上一步,兩腿成右弓步,同時左拐向前挑點,拐頭斜向前,拐嘴斜向下,右拐背護于身後右側,拐頭斜向後,拐嘴斜向上,目視前方(圖4)。

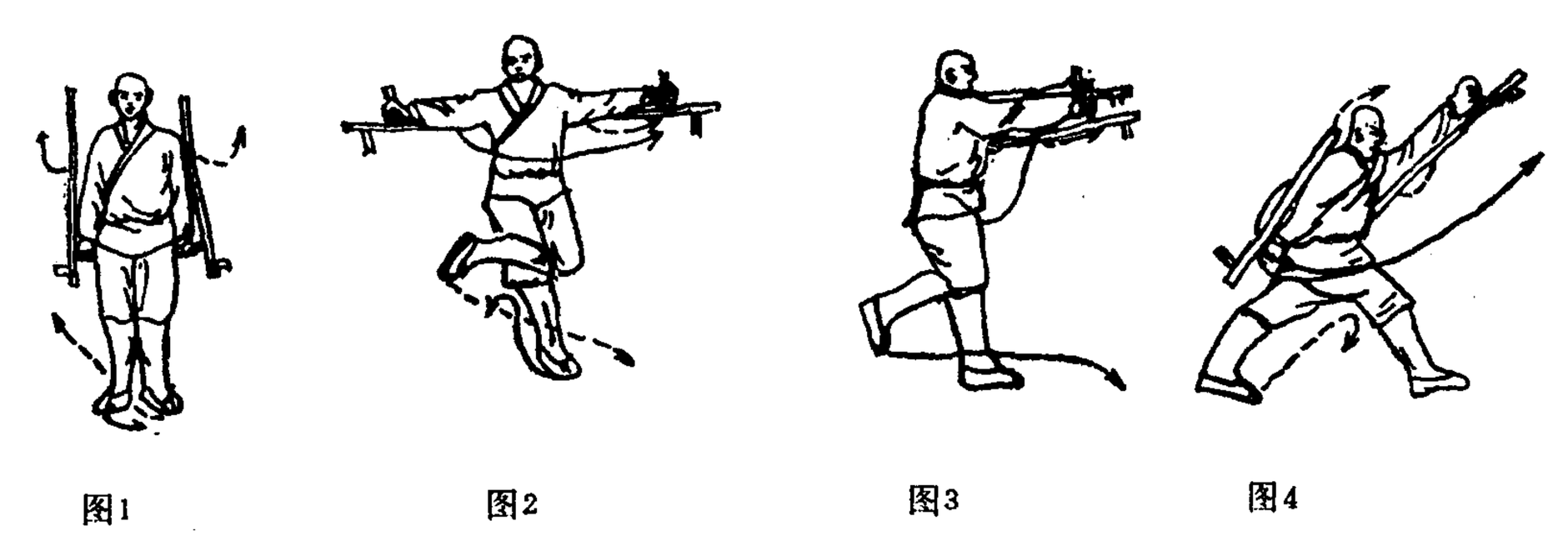


图1　　图2　　图3　　图4

(4)**烏龍盤頂**左腿向後提膝,成獨立勢,同時右拐根向前上方旋轉,盤打于左前外側,拐頭斜向前,拐嘴斜向下,左拐背于向後,拐頭斜向後,拐嘴斜向上,目視前方(圖5)。

(5)**獅子搖頭**　左脚落于右脚前方一步,右脚在後扒地抬起,成扒沙步,同時右拐由前向右旋轉,掃于身後右下方,拐根斜向下,拐把斜向後,左拐由身後向左旋轉,横掃于前方,拐根斜向前,拐把斜向下,目視前方(圖6);右脚前上一步,左脚

扒地後抬，成扒沙步，同時右拐由後向前上方旋轉橫掃，拐根斜向前，拐把斜向上，左拐由前向身後旋轉掃擊，拐根斜向後，拐把斜向下，目視前方(圖7)；左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時左拐由後向前旋轉橫掃，拐根斜向前，拐把斜向下，右拐由前向身後旋轉掃擊，拐根斜向後，拐把斜向下，目視前方(圖8)；右拐再向前旋掃，左拐再向後旋掃，兩拐根向外，左拐把向下，右拐把向上，目視前方(圖9)。

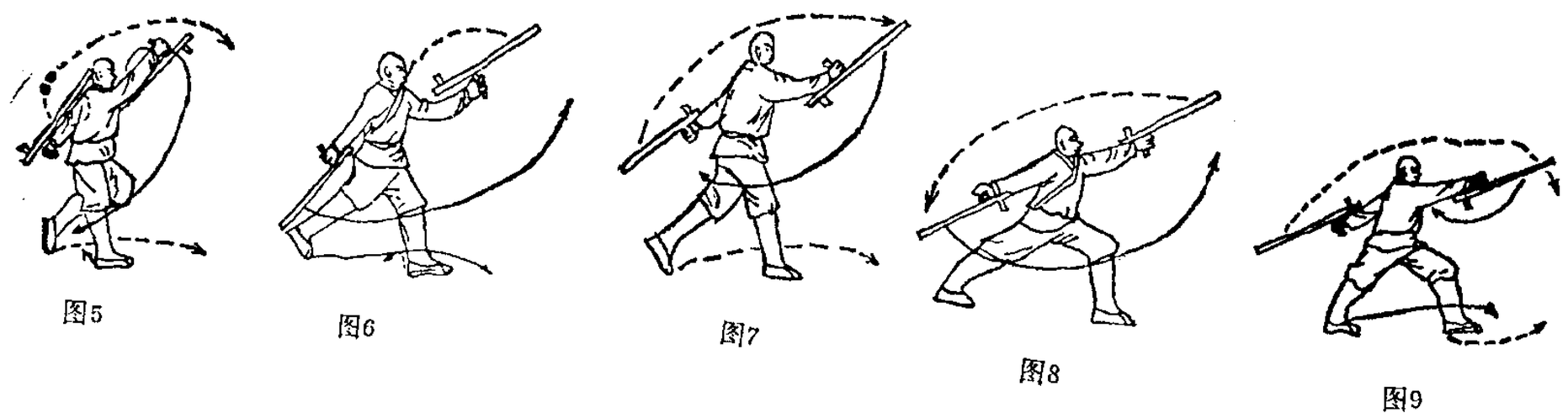


图5　图6　图7　图8　图9

(6)**坐虎擊敵**　抬右脚落于左脚前半步，兩脚爲軸，體向左轉90度，抬左脚向左移一步，成倒插步，同時左拐由左向右旋轉橫打，拐根向右，拐嘴向上，右拐由右旋轉，後掃于身後，拐頭向右，拐嘴向下，目視右側(圖10)。

(7)**單風貫耳**　抬右脚向左橫跨一步，兩脚爲軸，體向右轉90度，成右弓變，右拐向後向前旋轉橫打，拐根斜向前，拐把斜向上，左拐由前向後旋轉掃擊，拐根斜向後，拐把斜向下，目視前方(圖11)。

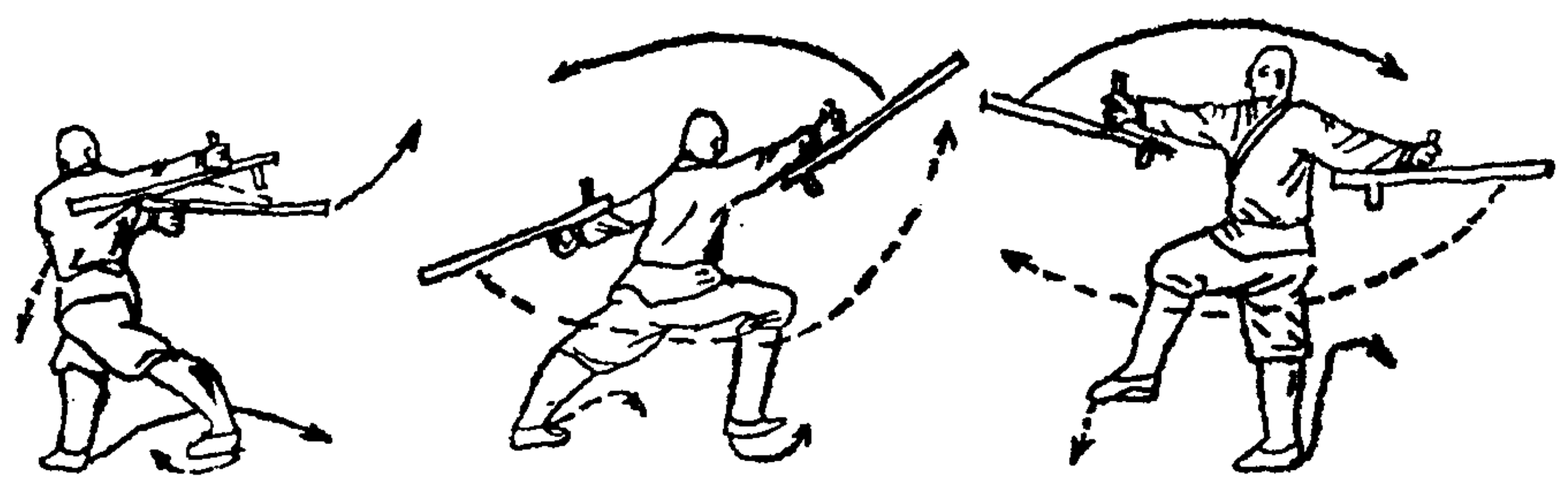


图10　图11　图12

(8)**大雁斜飛**　以兩脚爲軸，體右轉180度，抬左脚向前方提膝，成獨立勢，同時雙拐由右向左隨身勢旋轉掃打，兩臂高與肩平，兩拐根向外，拐嘴向下，目視前方(圖12)。

(9)**海底撈針**　左脚上前一步，右脚向後翹，同時左拐由後向前下方旋轉掃打，拐根斜向下，右拐由前向後旋轉掃打，拐根斜向後，兩拐嘴斜向下，目視前下方(圖13)。

(10)**枯樹盤根**　右脚前上步，左後向蹬，同時雙拐由右向左旋轉掃打，兩拐根向外，拐嘴向下，目視前方(圖14);

左脚在右脚前方一步落下，兩腿成左弓步，同時左拐由後向前下方旋轉掃打，拐根斜向前，右拐由前向後上方旋轉撥打，拐根斜向後，兩拐嘴斜向下，目視前方(圖15)。

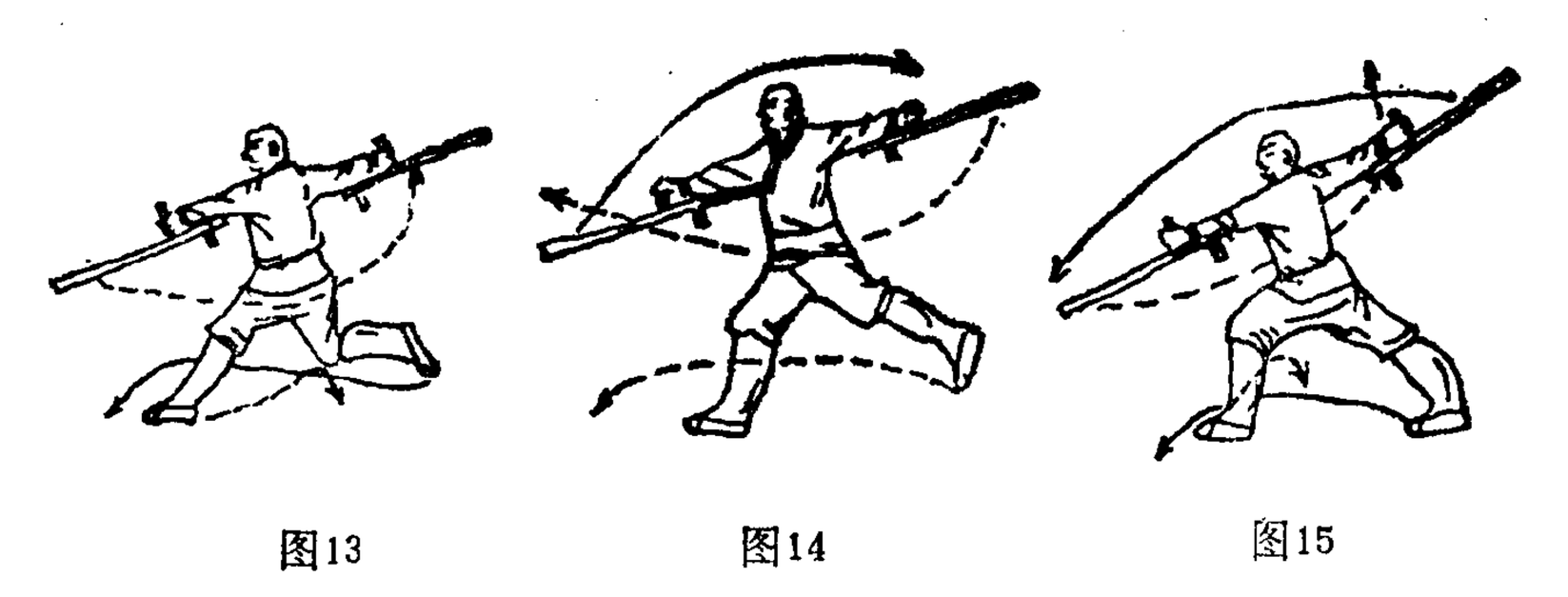


图13　　图14　　图15

(11)**鷂子翻身**　抬右脚前上一步，兩脚爲軸，體左轉180度，提左腿成獨立勢，同時雙拐由右向左，猛力旋轉掃打，左拐斜向前，右拐斜向後，兩拐嘴斜向下，目視右前方(圖16)。

(12)**猛虎跳澗**　右脚向左旋跳，體左轉90度，兩腿落成右高僕步，同時雙拐由右向左方旋轉掃打，右拐根斜向前，左拐根斜向後，兩拐嘴斜向下，目視右前方(圖17);

起身，雙脚跳起，體向右旋轉180度，兩脚落地成左僕步，同時左拐由後向前下方環弧劈擊，拐根斜向下，拐嘴斜向後，右拐由前環弧上挑于身後右上方，拐根斜向上，拐嘴斜向後，目視前下方(圖18)。

(13)**十字橱梁**　起身兩脚爲軸，體右轉180度，左脚離地向前移半步，脚尖點地，同時雙拐根由兩側向前上方十字棚梁，交插于頭前上方，雙拐嘴斜向下，目視

图16

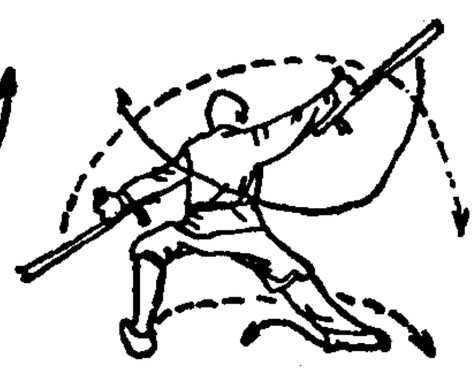


图17

图18

前方(圖19)。

(14)**大仙施禮**　抬右脚前落于左脚内側，右脚後抬，同時雙拐杆外展于肋下兩側，然後雙手用拐頭前點，拐根向後，拐嘴向下，目視前方(圖20)。

图19

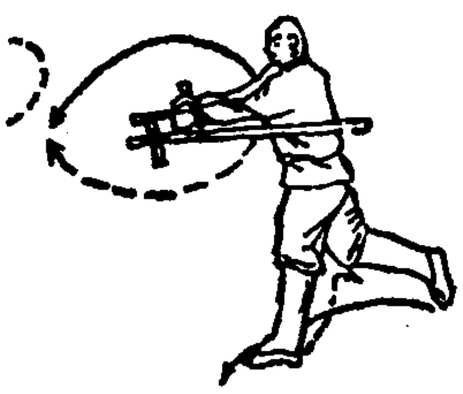


图20

(15)**仙人關門**　右脚落在左脚前方半步，抬左脚，成獨立勢，同時雙拐根由後向前，旋轉掃打，兩拐根向前，拐嘴向下，目視前方(圖21)。

(16)**神仙敞門**　左脚上前一步，兩腿成左弓步，同時雙拐由前向兩側展臂分開，拐根斜向外，拐嘴斜向下，目視前方(圖22)。

(17)**金龍盤柱**　抬右脚前上半步，左脚後移，使兩腿成跪步，同時雙拐由兩側，向前下方挾擠，拐根斜向前，拐嘴斜向下，目視前下方(圖23)。

(18)**丹鳳展翅**　起身右脚碾地右旋，抬左脚向前彈踢，同時右拐由前向後横撥，掃打于身後右側方，左拐由下上挑于前方，兩拐根向外，拐嘴向下，兩臂高與肩平，目視右前方(圖24)。

(19)**魁星抱鬥**　右脚爲軸，體右轉90度，左脚下落于右脚内側并攏站立，同時雙拐由兩側向内旋轉掃打交插于胸前，雙拐頭向外，拐嘴向下，目視前方(圖25)。

图21

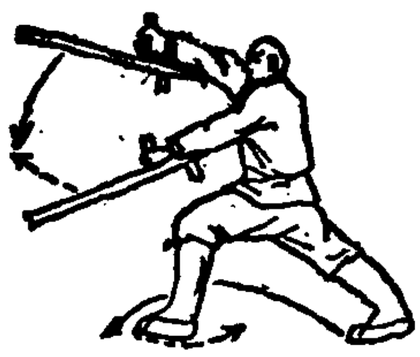


图22

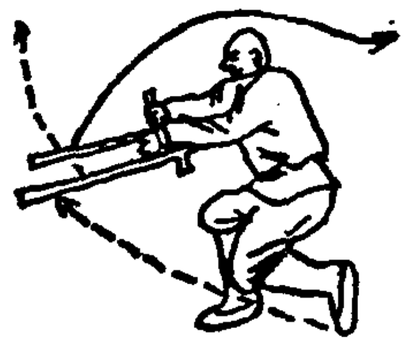


图23

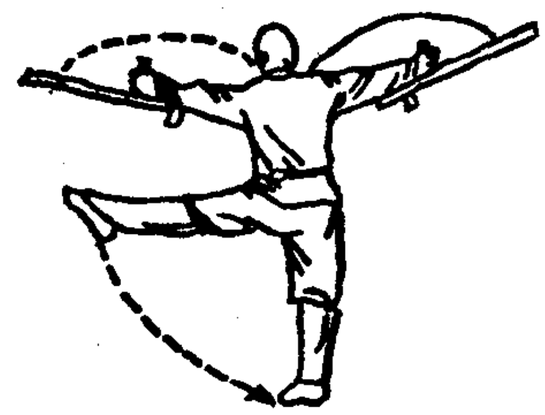


图24

(20)**脚踢北鬥**　左脚尖内旋，右脚向右側彈踢，同時雙拐根由胸前向兩側直臂外展，兩臂高與肩平，拐根向外，拐嘴斜向前，目視右側(圖26)；右脚在右側落下，雙脚爲軸，體右轉90度，抬左脚向左側方蹬踢，同肘雙拐由左向右旋轉，横掃于右側後方，兩拐根斜向後，拐嘴斜向下，目視前方(圖27)。

(21)**劉全進瓜**　左脚落在右脚前方一步，兩腿變成左弓步，同時雙拐由後經右側，向前點擊，拐根向前，拐嘴向下，目視前方(圖28)。

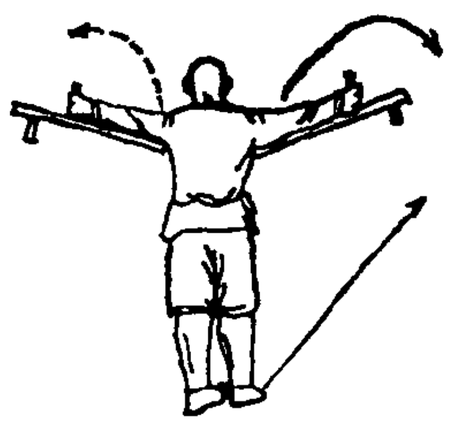


图25

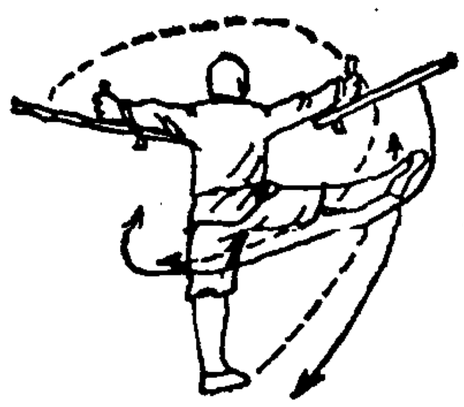


图26

图27

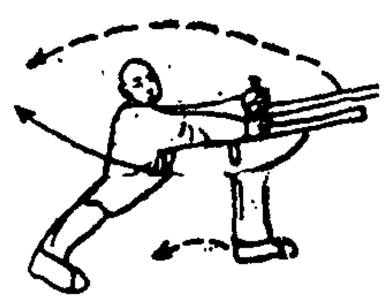


图28

(22)**太白醉酒**　左脚向後半步，成爲左虛步，身微後仰，同時雙拐由前向後展臂後掃，兩拐根斜向後，拐嘴斜向上，目視前方(圖29)。

(23)**拐李下山**　左脚爲軸，體左轉135度，提右膝成獨立勢，同時右拐由後向右上側挑擊，拐根斜向右，拐嘴斜向下，左拐由上向下劈擊，拐根斜向左，拐嘴斜向下，目視左側(圖30)。

(24)**湘子吹笛**　右脚落于左脚前半步，兩脚爲軸，體左轉135度，左腿提膝成獨立勢，同時左拐屈肘上提，護于脖頸前，拐根向右，拐嘴向下，右拐隨身勢下劈于右側下方，拐根向下，拐嘴斜向外，目視前方(圖31)。

(25)**鐘離揮扇**　右脚踮跳右旋，體右轉270度，兩脚落地成右弓步，同時右拐由後向前旋轉，外擺于前方，拐根向前，拐嘴向下，左拐隨身勢屈肘穿點于前方，拐根向前，拐嘴向上，目視前方(圖32)。

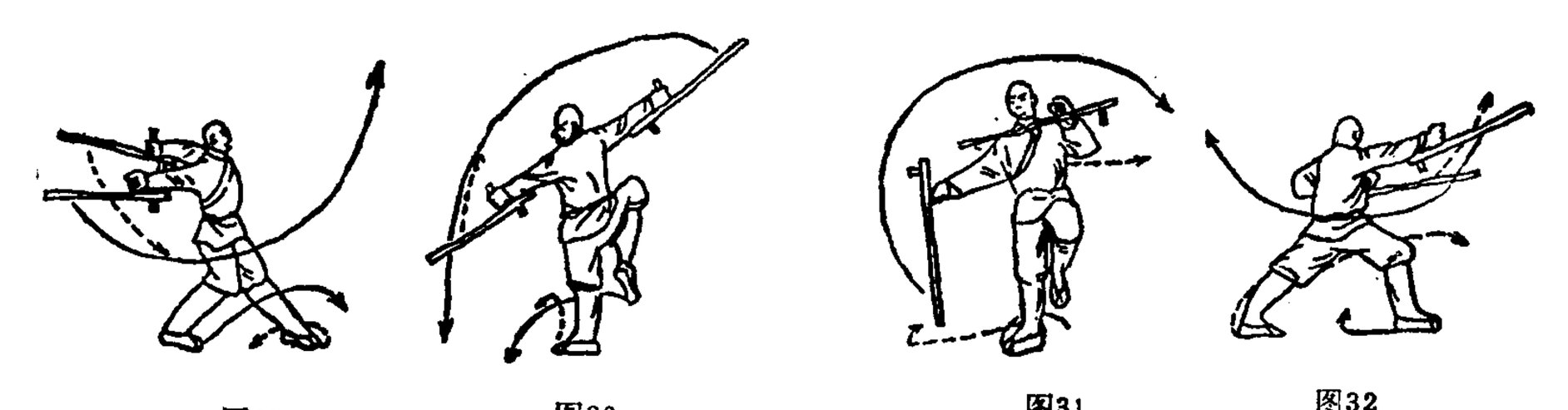


图29　图30　图31　图32

(26)**仙姑雙飛**　抬右脚向後踮跳，兩脚爲軸，體右轉135度，左脚後擺，同時右拐由左向右環弧掃擊，左拐展臂斜挑，雙拐前後展開，兩臂高與肩平，拐根向外，拐嘴向下，目視前方(圖33)。

(27)**彩和挎籃**　左脚落在右脚後，左脚爲軸，抬右脚，體左轉270度，同時右拐隨身勢由右向左旋掃，屈肘護于胸前，拐根斜向左，拐嘴斜向下，左拐護于左側，拐根斜向下，拐嘴斜向外，目視前方(圖34)。

(28)**國舅敲板**　左脚爲軸，體左轉135度，右脚在左脚內側落下，八字站立，同時雙拐屈肘旋腕收護于胸前方，拐根斜向左上側，兩拐嘴斜相對，目視前方(圖35)。

(29)**果老騎驢**　左脚向左半步，屈膝成馬步，同時雙拐根由胸前旋轉環弧掄展于身後，兩拐頭斜向外，拐嘴斜向下，目視前方(圖36)。

收招歸原　兩脚各退半步，成八字站立，身胸挺直，同時雙拐由兩側收回貼

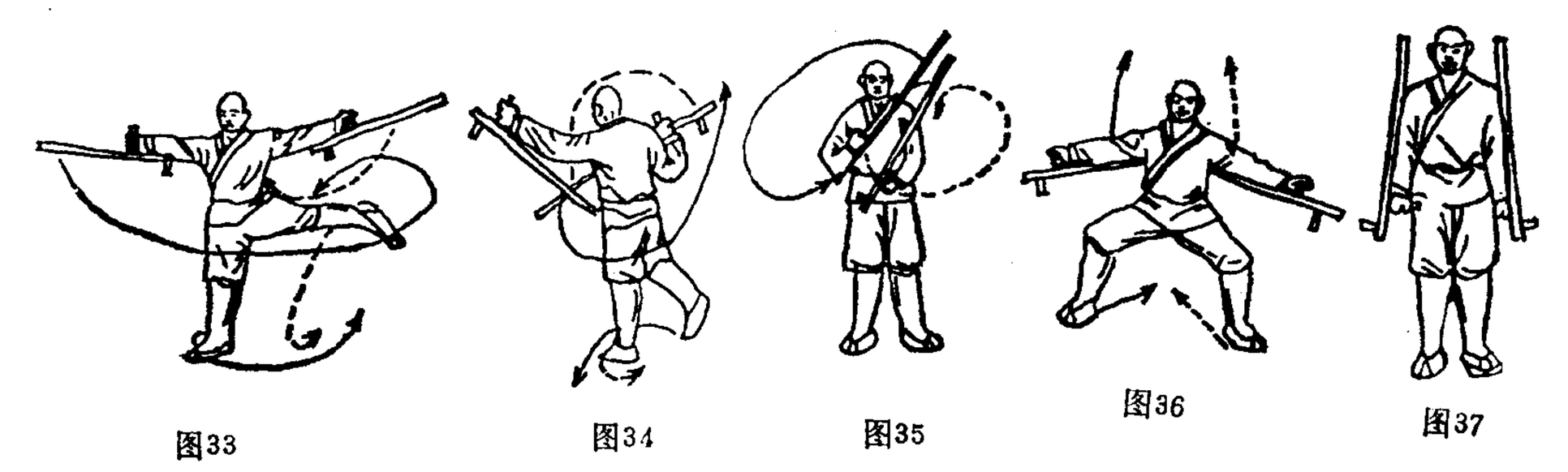


图33　图34　图35　图36　图37

于兩臂外側，拐根向上，拐嘴向外，目視前方(圖37)。

十　少林閉血鴛鴦鐸

據《少林兵器總譜》記載：閉血鴛鴦鐸在宋代傳入少林寺，有福居和尚匯入《少林兵器總譜》，原有28招，傳到元代，有智聚、悟雷等武僧增編爲48招，流傳至今，現代的永祥、素法等甚精其技，常在寺内千佛殿當衆演技，頗受衆僧稱贊。本套路就是根據少林寺還俗僧素法大師師範動作整理編寫的。

少林閉血鴛鴦鐸的技法主要有：直劈、斜劈、横掃、直刺、斜刺、撩撥、挑架、崩砸、倒掃等，是寺僧看家護院驅賊防盗的秘傳稀有武器。它可以抵擋各種兵器，難招難防，更難以練飛。練習者需慎之，以防自己受傷。

動作順序　起勢、獨立敞門、左掃七星、右掃七星、毒龍出洞、野雀投林、腋底藏花、大仙甩袖、八步撩鐸、青龍出水、金蟒奔川、順風擺柳、風擺荷葉、一馬三鐸、金蛇穿林、轉身七星、上步七星、二龍交加、雙龍出海、撥草尋蛇、魁星挑簾、順風掃葉、翻劈華山、二龍鬥寶、倒掛玉瓶、燕子雙飛、跨虎登山、仙人敞門、羅漢拜佛、收招歸原。

起勢　足立八字，身胸挺直，雙手握鐸把，手心向内屈肘抱護于兩肋外前側，鐸尖向上，目視前方(圖1)。

(1)**獨立敞門**　左脚抬起，成獨立勢，同時雙鐸向兩側展臂分開，兩臂高與肩平，手心向前，鐸尖向上，目視左前方(圖2)。

(2)**左掃七星**　左脚在左側落下，兩脚碾地爲軸，體左轉90度，右脚跟離地抬起，成左弓步，同時兩鐸由右向左環弧，左鐸旋挑于頭前斜上方，鐸尖斜向前，右鐸旋掃于身前左側，鐸尖斜向前左側，目視前方(圖3)。

(3)**右掃七星**　抬右脚于左脚前一步，左脚在後方扒地抬起，成扒沙步，同時右鐸由左向右環弧挑架頭上前方，鐸尖向前，左鐸由左向右環弧，旋掃于右側前方，鐸尖斜向右，目視右前方(圖4)。

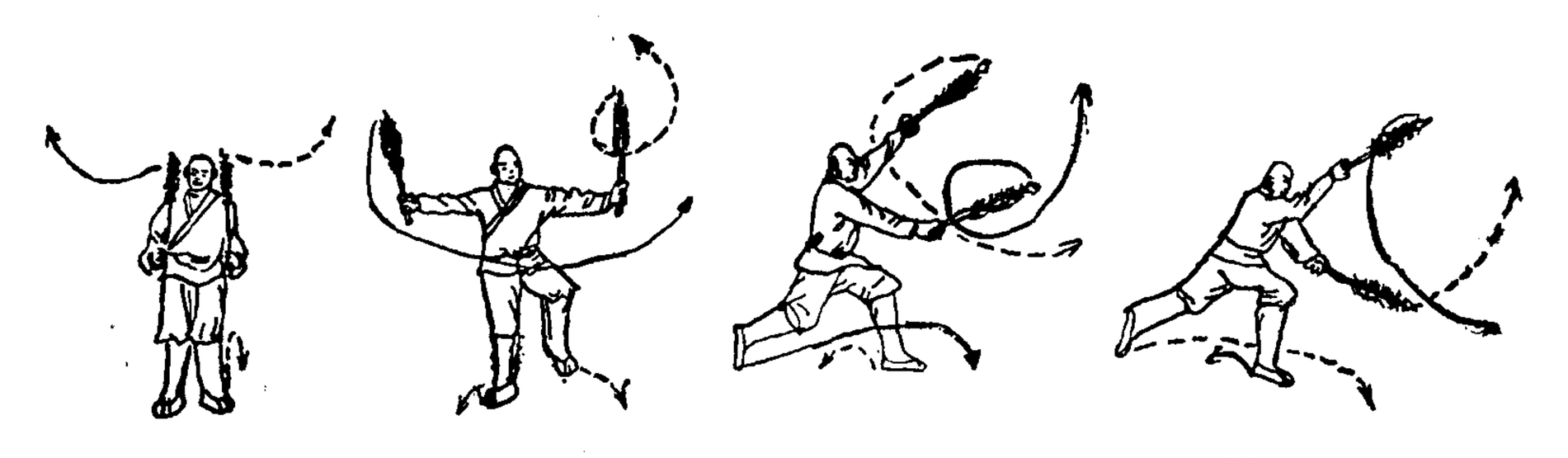


图1　图2　图3　图4

(4)**小龍出洞**　左脚前上一步，兩腿屈膝成右跪步，同時右鐸由上向下環弧，斜刺于前下方，鐸尖斜向前，左鐸上架于頭前斜上方，鐸尖斜向前上側，目視前下方(圖5)。

(5)**野雀投林**　起身，抬右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時右鐸向前挑刺于前方，鐸尖向前，左鐸屈肘了護于左肋外前側，鐸尖向前，目視前方(圖6)；

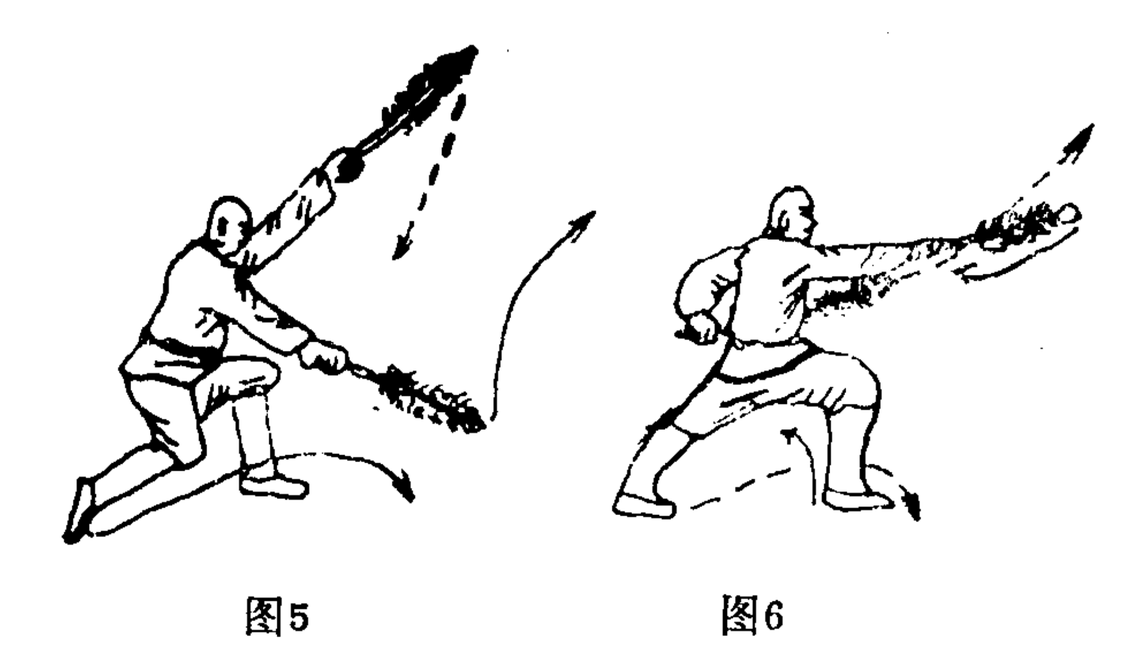


图5　图6

抬左脚前上一步，右脚後抬，成獨立勢，同時左鐸由後向前直刺，鐸尖向前，右鐸屈肘收護于右肋外前側，鐸尖向前，目視前方(圖7)。

(6)**腋底藏花**　右脚落在左脚前方一步，兩脚爲軸，體左轉90度，左腿提膝成獨立勢，同時右鐸環半弧斜刺于右上斜側，鐸尖斜向右，左鐸環弧旋掃于右腋下側，鐸尖斜向後，目視右側(圖8)。

(7)**大仙甩袖**　左脚落于右脚後外側半步，兩脚爲軸，體左轉180度，右腿提膝向後成獨立勢，同時左鐸由右向左倒掃，斜擺于左側方，鐸尖斜向左，右鐸由右向左旋掃，護于身前，鐸尖斜向左，目視右前方(圖9)。

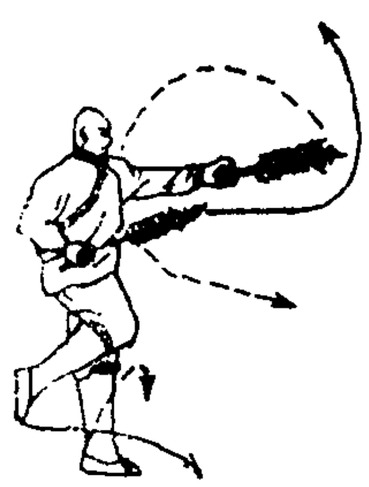


图7

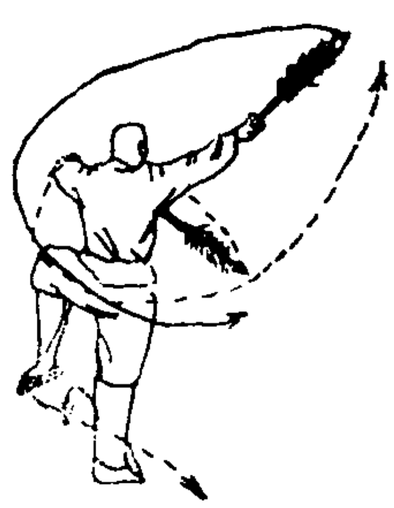


图8

图9

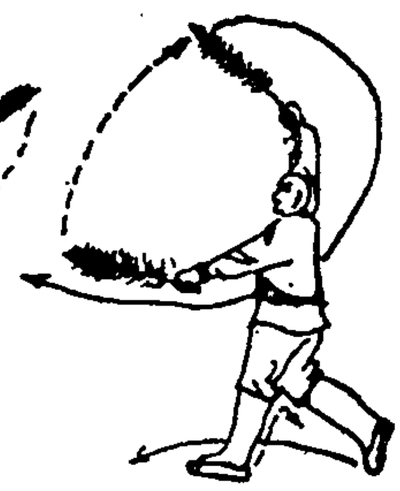


图10

(8)**八步撩鐸**　左脚爲軸，體右轉90度，右脚不落地後撩，同時右鐸由下向上挑架于右上側，鐸尖斜幾上，左鐸由後向前斜刺，鐸尖向前，目視前方(圖10)；右脚向前一步，左脚抬起，同時左鐸挑架于頭上左後側，鐸尖斜向上，右鐸由上向後下環弧撩撥，然後刺于前下方，鐸尖斜向前，目視前方(圖11)；左脚落在右脚前方一步，右脚扒地後抬，同時雙鐸由前向後上下環弧掄轉，右鐸挑架于頭上右側，鐸尖斜向前，左鐸斜刺于身前左側，鐸尖斜向前，目視前方(圖12)；抬右脚前上一步，左脚扒地後抬，同時兩鐸上下環弧輪轉，斜撩于前後兩側，右鐸在前，左鐸在後，鐸尖斜向上，目視前方(圖13)；抬左脚前上一步，右脚扒地後抬，同時雙鐸上下環弧掄轉，斜撩于前後兩側，左鐸在前，鐸尖向前，右鐸在上，鐸尖向前，目視前方(圖14)；右脚落在左脚前方一步，左脚在後扒地抬起，雙鐸上下前後掄轉，右鐸在前，左鐸在後，兩鐸斜挑于前後兩側，鐸尖斜向前，目視前方(圖15)。

(9)**青龍出水**　左脚向前方一步，兩腿成大岔步，同時雙鐸上下環弧掄轉，右鐸上架頭後右側，鐸尖斜向前，左鐸向前直刺于身前方，鐸尖向前，目視前方(圖16)。

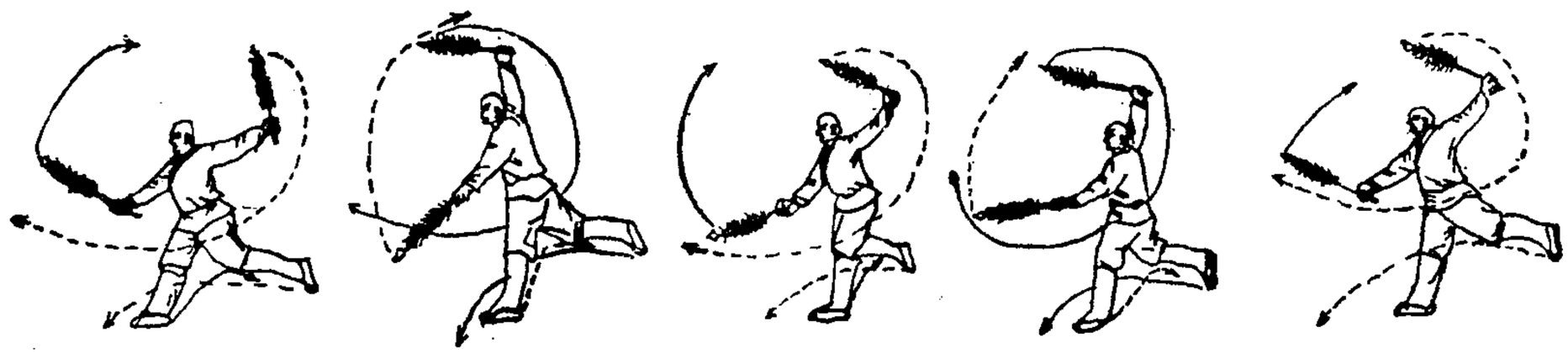


图11　图12　图13　图14　图15

(10)金蟒奔川　兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成大岔步，同時右鐸環弧，由後向前直刺，鐸尖向前，左鐸由後向前，斜劈于左肋外側，鐸尖向前，目視前方(圖17);

左脚前上半步，抬右脚，成獨立勢;同時左鐸由後向前直刺，鐸尖向前，右鐸由前收護于右肋外側，鐸尖向前;目視前方(圖18)。

(11)**順風擺柳**　左脚爲軸，體右轉270度，右脚落于左脚内側産步，速抬左脚落于右脚後外側半步，使兩腿成倒插步，同時雙鐸隨身勢環弧，擺于右側方，右鐸尖斜向右上側，左鐸尖向右，目視右側(圖19)。

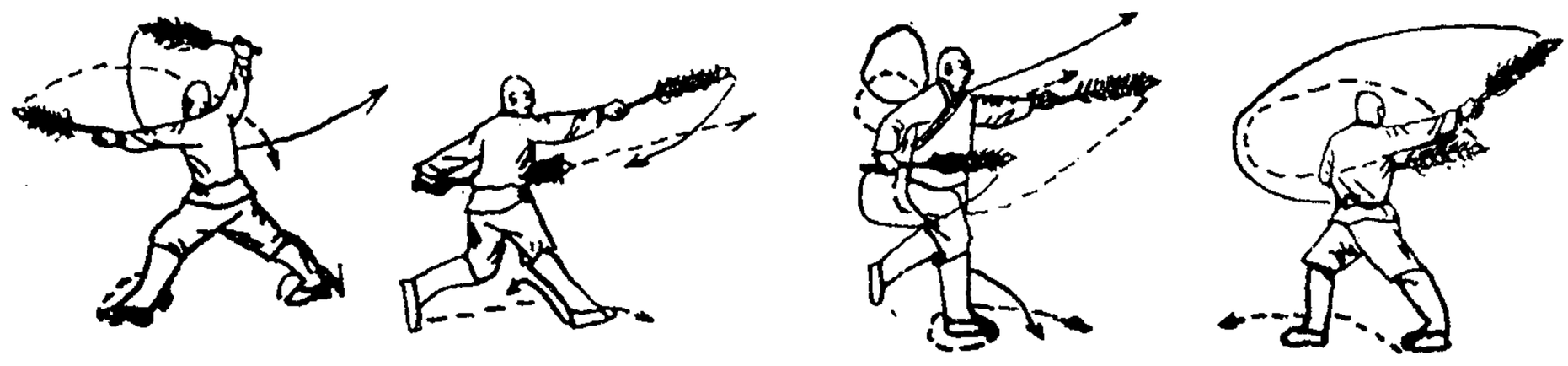


图16　图17　图18　图19

(12)**風擺荷葉**　兩脚爲軸，體左轉90度，抬左脚向前跨一步，成左虛步，同時雙鐸由右向左環弧，横掃于左後側方，雙鐸尖向後，目視前方(圖20);抬左脚後移

半步，再抬右脚前上半步落地，兩腿成右虛步，同時雙鐸由左後向前向右旋掃一圈，左鐸尖向後，右鐸尖斜向後，目視前方(圖21)。

(13)**一馬三鐸**　兩脚爲軸，體左轉90度，兩腿成馬步，同時雙鐸由後向上環弧，劈于右側方，鐸尖斜向右，目視前方(圖22)；雙脚向左旋跳，體向左轉360度，兩脚落地成馬步，同時雙鐸隨身勢環弧一圈，劈于右側方，鐸尖向右，目視前方(圖23)；兩脚向左旋跳，體左轉360度，兩腿落成馬步，同時雙鐸隨身勢環弧一圈，劈向右側方，雙鐸尖向右，目視前方(圖24)。

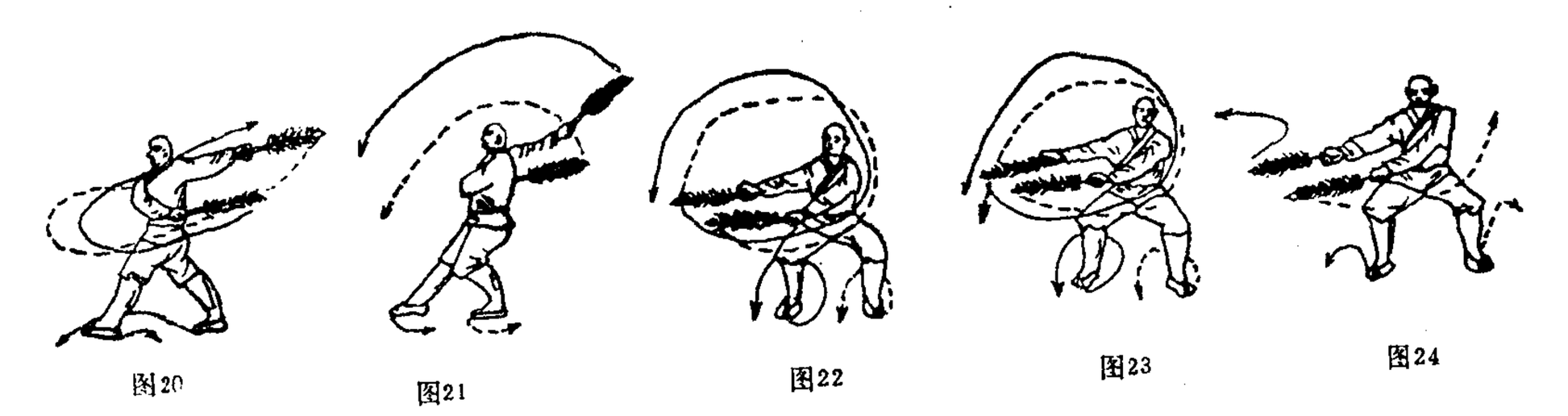


图20　图21　图22　图23　图24

(14)**金蛇穿林**　兩脚爲軸，體右轉90度，抬右脚向前半步，左脚後抬，同時雙鐸前後展開，右鐸在前，左鐸在後，兩臂高與肩平，鐸尖向外，目視前方(圖25)。

(15)**轉身七星**　左脚落在右脚後半步，兩脚爲軸，體左轉180度，抬右脚迅速前上落于左脚内前側，脚尖點地，成右斜丁步，同時右鐸由右向左，旋轉横掃于左腋下後側，鐸尖斜向後，左鐸上架頭前左側，鐸尖向前，目視前方(圖26)。

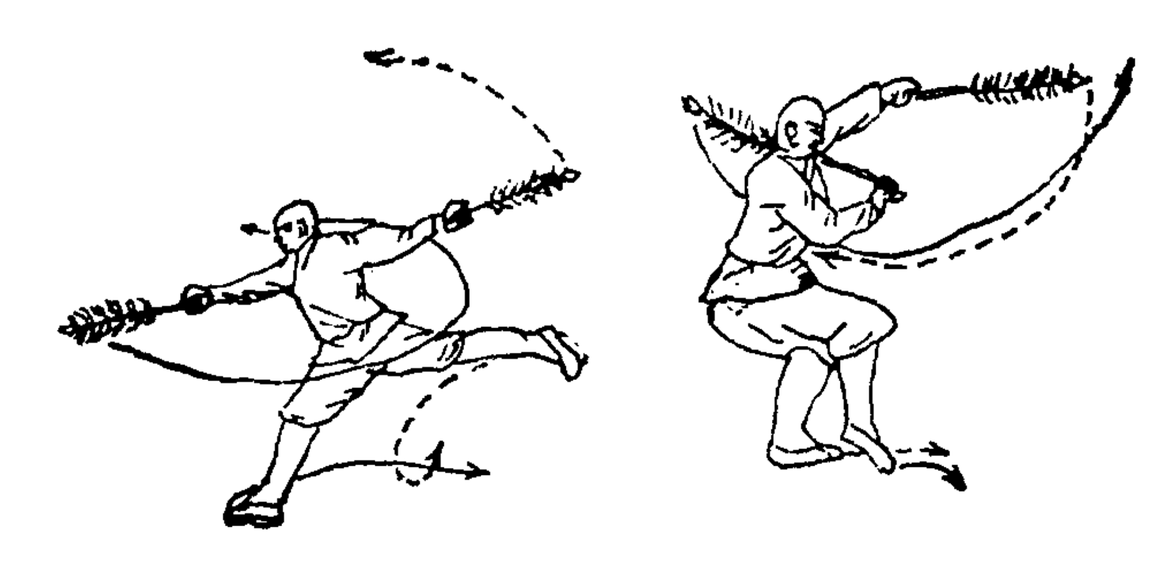


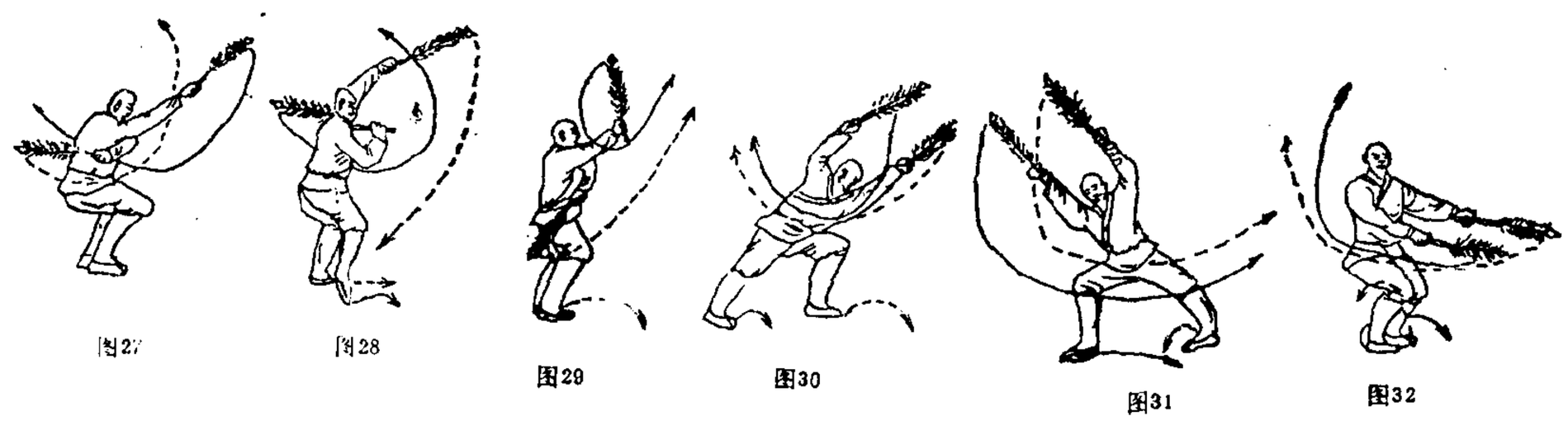
图25　图26

(16)**上步七星**　兩脚先後向前半步，屈膝下蹲成蹲步，同時右鐸由左向右環弧，上架于頭前右上側，鐸尖斜向前，左鐸由左向右，旋轉人掃于右肋外後側，鐸尖向後，目視前下方(圖27)；兩脚微向左移，兩腿成丁步，同時左鐸環弧上架頭前上方，鐸尖斜向前，右鐸環弧由右前方向後倒掃于左後側方，鐸尖斜向後，目視前方(圖28)，兩脚先後前上半步，兩腿屈膝成高蹲步，同時右鐸環弧上架頭前上方，鐸尖斜向上，左鐸由左前上方向右後下側斜劈，鐸尖斜向下，目視前方(圖29)。

(17)**二龍交加**　抬左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時雙鐸由後向前，斜刺于頭前斜上方，鐸尖斜向前，目視前方(圖30)。

(18)**雙龍出海**　兩脚爲軸，體右轉180度，兩腿成右弓步，同時雙鐸由左後方，經左側向前上方斜刺，鐸尖斜向前，目視前方(圖31)。

(19)**撥草尋蛇**　兩脚爲軸，體左轉135度，抬右脚與左脚并攏，兩腿屈膝成半蹲步，同時雙鐸由後上側向前左側橫掃撥撩，兩鐸尖向前，目視前方(圖32)。



(20)**魁星挑簾**　兩脚爲軸，體右轉135度，提左腿成獨立勢，同時雙鐸隨身勢環弧，右鐸上架頭上右側，左鐸挑撩于身前方，雙鐸尖向前，目視右前方(圖33)。

(21)**順風掃葉**　左脚落在右脚前一步，兩腿成左弓步，同時雙鐸由前向後下環弧，然後經右側向前橫掃，擰轉挑于身前右側，兩鐸尖斜向上，目視前方(圖34)；右脚前上一步成右弧步，同時雙鐸由前向後下方環弧，然後經左側橫掃于前方，鐸尖向前，目視前方(圖35)。

(22)**翻劈華山**　兩脚向左旋跳，體左轉270度，落地後成右僕步，同時雙鐸隨身勢環弧，崩砸斜劈于右側方，雙鐸尖向右，目視右側(圖36)。

(23)**二龍鬥寶**　起身，兩脚碾地，體左轉45度，仍成左弓步，同時雙鐸由右後

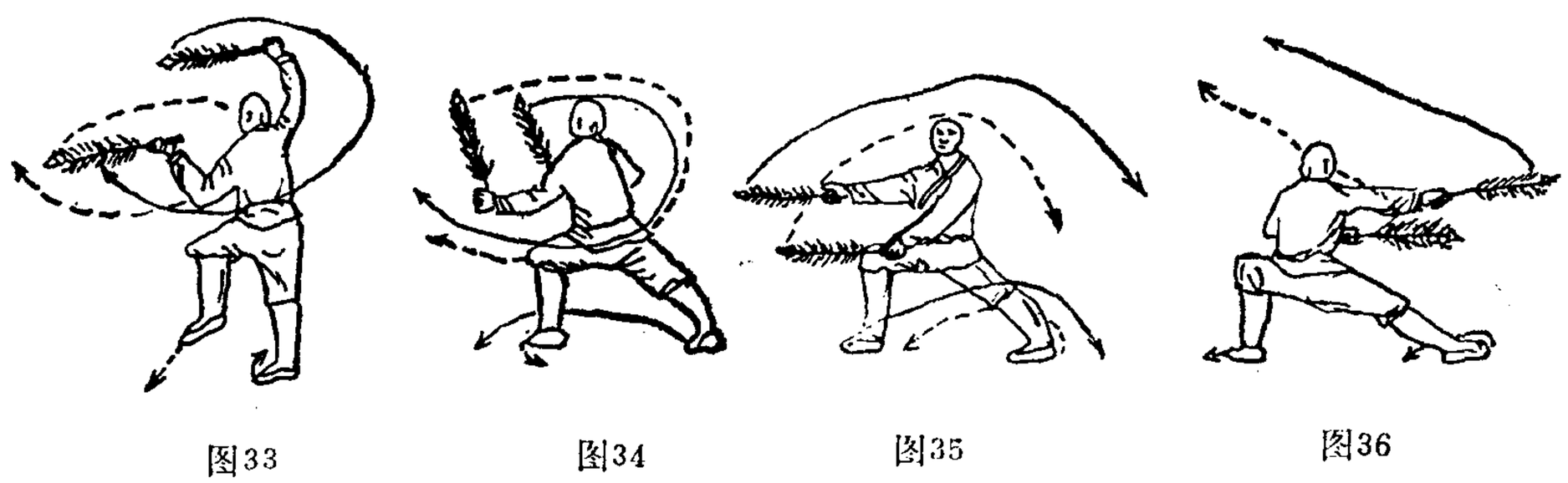


图33　图34　图35　图36

向左前上方斜刺，兩鐸尖斜向上，目視前方(圖37)。

(24)**倒掛玉瓶**　兩脚爲軸，體右轉135度，右脚提膝成獨立勢，同時右鐸由上向前下方掛劈于身前，鐸尖斜同前，左鐸由後向下，經左側環弧向前架于頭上左側，鐸尖斜向後，目視前方(圖38);

右脚落在左脚前方一步，提左膝成獨立勢，同時右鐸由前向上挑架頭上前方，鐸尖斜向後，左鐸由上向下掛于左側，鐸尖向前，目視前方(圖39)。

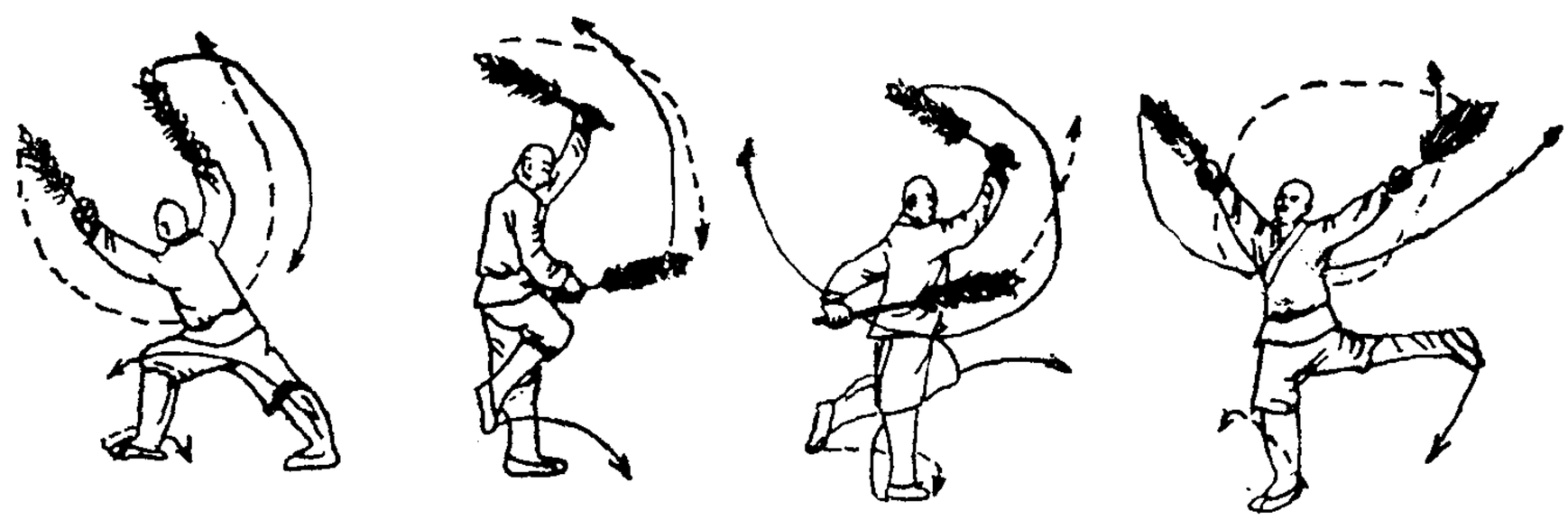


图37　图38　图39　图40

(25)**燕子雙飛**　左脚落在右脚前，以左脚爲軸，抬左脚向後旋踢，體後轉180度，同時雙鐸向前後上方斜展，兩鐸尖斜向外，目視前方(圖40);

右脚落在左脚後一步，兩脚爲軸，右轉體180度，提左脚後挑，成獨立勢，同時兩鐸隨身勢由左向右環經斜刺于頭前上方，鐸尖斜向前，目視左前方(圖41)。

(26)**跨虎蹬山**　左脚落在右脚後一步，兩脚爲軸，體左轉135度，兩腿變成左弓步，同時左鐸環弧上架頭上方，鐸尖向後，右鐸斜劈于身前方，鐸尖斜向前，目

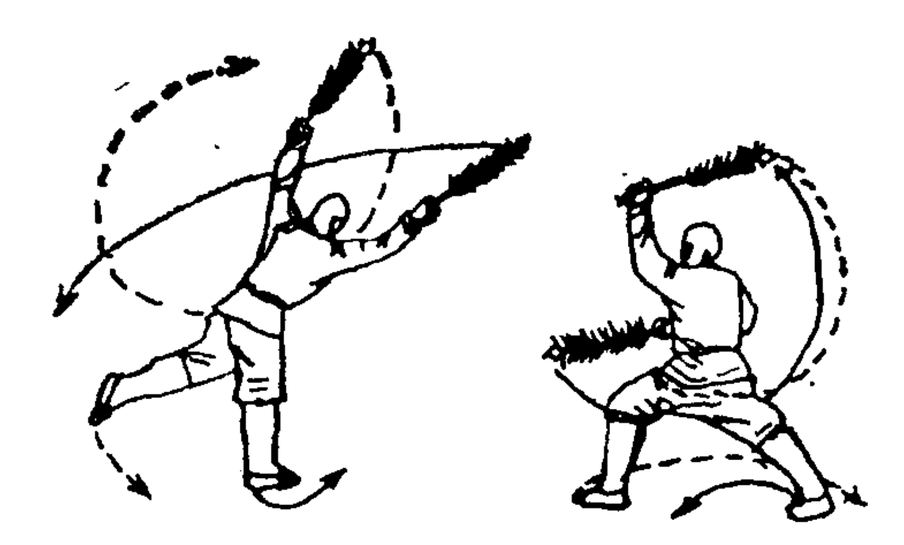


图41　　图42

視前方(圖42);

雙脚向右旋跳,體右轉270度,成右弓變,同時雙鐸隨身勢旋轉,右鐸掄架于頭上前方,鐸尖斜向上,左鐸斜劈于身前下方,鐸尖向前,目視前方(圖43)。

(27)**仙人敞門**　兩脚爲軸,體左轉45度,兩腿成横弓步;同時雙鐸展臂外刺,兩臂高與肩平,鐸尖向外;目視前方(圖44)。

(28)**羅漢拜佛**　收右脚向左脚并攏,足立八字;同時雙鐸收回,十字交插于胸前,左鐸在外,右鐸在内,兩鐸尖斜向上,目視前方(圖45)。

收招歸原　足立八字,身胸挺直,兩鐸收護于兩肋外側,鐸尖向上,目視前方(圖46)。

图43　　图44　　图45　　图46

十一　少林兩節棍

據《少林兵器總譜》記載:兩節棍在宋代傳入少林寺,經福居和尚整理入

譜，福居的弟子靈丘尤其擅長此藝，多次當衆演技，以一勝三十。後經再傳弟子增編爲36招，傳至明代，有覺訓武僧發展到48招，到了清代，演此藝者更多，如清倫、静紹、寂亭等。武技都十分高强，帶以兩節短棍，迎戰大刀、槍，并以一勝十，技藝超群。經貞方和尚增編爲64招，流傳至今。本套路是根據少林寺還俗僧徐祇法大師的授譜和動作師範整理編寫的。

少林兩節棍携帶方便，能用于挑行李，也可防身自衛，看守寺院，驅趕盜賊、征治歹徒，還能對付各種兵器。

少林兩節的棍主要技法：掃、劈、撥、撩、纏、甩、挑、點、架、砸等，分上中下三盤打法，逢高者擊下盤小腿部，適矮者擊頭上部位，一般擊中部的位置爲腰間，直打，斜打，横打，反打，都可以得心應手。

動作順序　抱棍觀風(起勢)、上步亮棍、左右撩把、轉身插花、倒卷殘雲、打馬追敵、直闖中營、仙人圍帶、斜後插花、騎馬横掃、腰斜竄棍、勒馬接棍、横掃敵兵、仙人圍腰、撥草尋蛇、横掃千軍、陣前觀敵(又名倒卷殘雲)、打炮攻營、吴姬擔柴、金綫盤龍、羅漢趕山、左右撥打、直走敵營、馬襠擊敵、回身劈敵、連環劈敵、雙手接棍、雙臂棚梁、地下掃敵、地下掃塵、連環劈棍、打馬衝營、力殺四門、下掃馬腿、倒卷敵兵、插花蓋頂、陣頭觀兵、馬上端棍、破地尋風、滚地活龍、倒卷清風、收兵回營、收招歸原。

抱棍觀風(起勢)　足立八字，身胸挺直，左手屈肘握棍，抱于左肋外前側，棍環向上，右掌緊貼右大腿外側，掌心向裏，掌指向下，目視前方(圖1)。

(1)**上步衝營**　兩脚向左旋跳，體左轉90度，兩脚落成高虚步，同時雙手抱

图1

图2

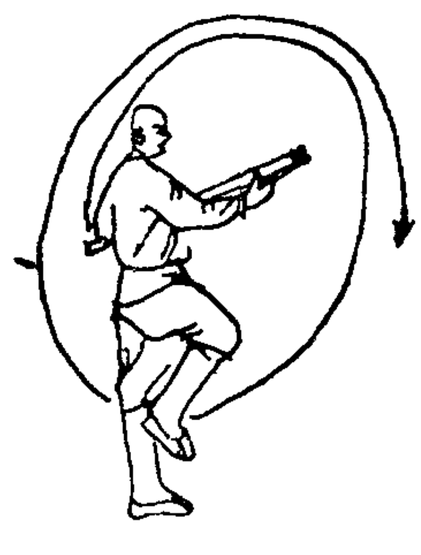


图3

棍，護于胸前左側，棍環斜向前，目視前方(圖2);

左脚前移半步，右腿提膝，成獨立勢，同時雙手握棍，上抬于胸前左側，棍環斜向前，目視前方(圖3)。

(2)**左右撩敵**　右手握棍杆，左手握棍把，雙手向前撒棍，經右側環弧向前掄轉甩劈，棍頭斜向前，目視前方(圖4);

右脚落左脚前半步，抬左脚，同時雙手握棍，由前向下經左側，向後掄轉，甩劈于前方，棍頭斜向前，目視前方(圖5);

左脚落在右脚前半步，右腿抬起，同時雙手握棍由前向下，經右側環弧向上，掄劈于前方，棍頭斜向前，目視前方(圖6);

右脚前上一步，抬左脚，同時雙手握棍，由前向下經左側向後上環弧，掄劈于前方，棍頭斜向前，目視前方(圖7)。

(3)**轉身插花**　左脚不落地，右脚爲軸，體右轉180度，左脚落在右脚後，兩腿成右高虛步，同時雙手握棍，繞頭上向右旋掃于身後方，棍頭斜向後，目視前方(圖8)。

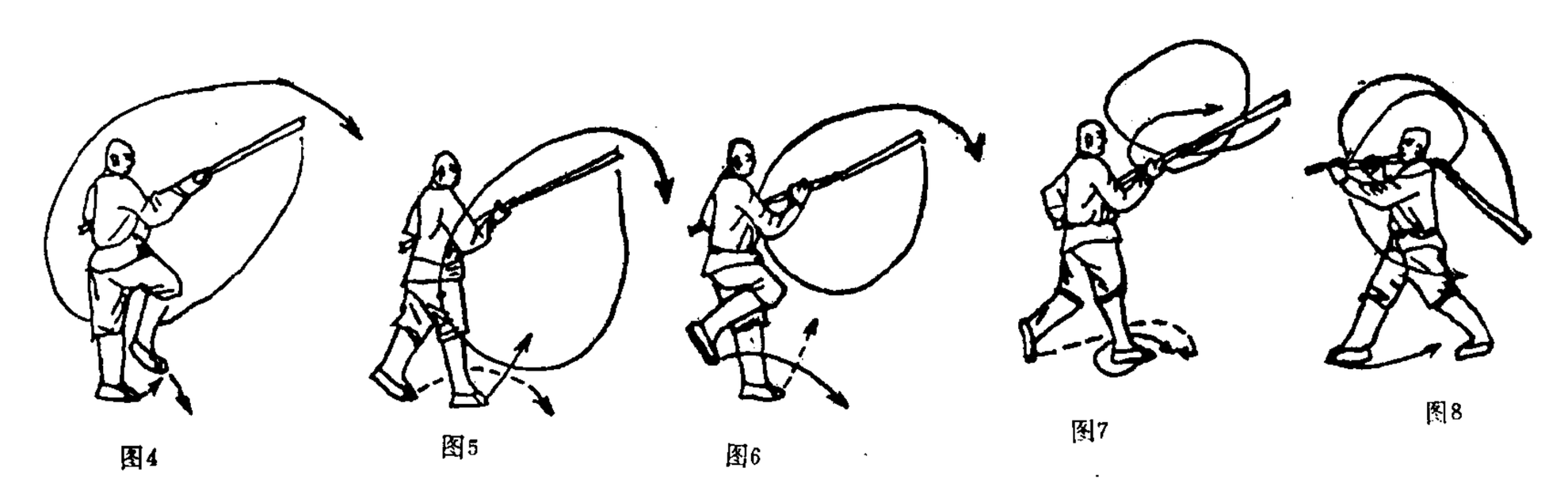


图4　图5　图6　图7　图8

(4)**倒卷殘雲**　右脚後退與左脚并攏站立，同時雙手握棍由後向上，繞頭上向左旋轉掃擊，然後雙手收抱于胸前右側，棍環斜向前，目視前方(圖9)。

(5)**打馬追敵**　右脚向前下彈踢，同時雙手握棍，由右向前撒棍掄劈，棍頭向前，目視前方(圖10);

右脚落在左脚前一步，抬左脚，成獨立勢，同時雙手握棍，由前向下，經左側向後上環弧，掄劈于前上方，棍頭斜向上，目視前方(圖11)。

(6)**直闖中營**　左脚落在右脚前一步，抬右脚，成獨立勢，同時右手滑把握

棍，左手撒把後展于身後，掌心向外，掌指斜向後，右棍由前向下，經右側向後上環弧，掄劈于前上方，棍頭斜向前，目視前方(圖12)；

右脚落在左脚前一步，抬左脚，成獨立勢，同時右棍由前向上，經左側向後上環弧，掄劈于前上方，棍頭斜向前，左掌收護于身前，掌心向下，掌指向前，目視前方(圖13)；

左脚落在右脚前一步，收右脚，成獨立勢，同時右棍由前向下，經左側向後上環弧，掄劈于身前上方，棍頭斜向前，左掌外展于身後，掌心斜向下，掌指斜向後，目視前方(圖14)。

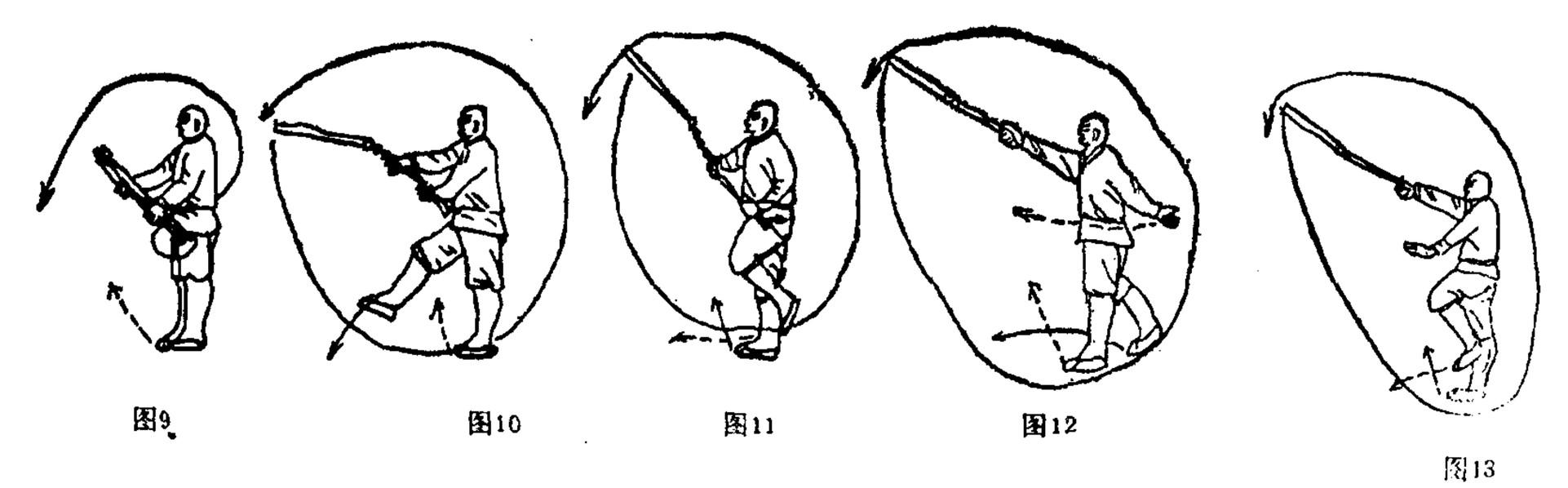


图9　图10　图11　图12　图13

(7)**仙人圍帶**　右脚落在左脚前一步，兩脚爲軸，體向左轉90度，兩腿成左横弓步，同時右棍由右向左旋掃半圈，左手在左側接棍，棍頭向左，目視前方(圖15)。

(8)**背後插花**　右脚爲軸，抬左脚，體右轉270度，左脚落在右脚後，再退右脚

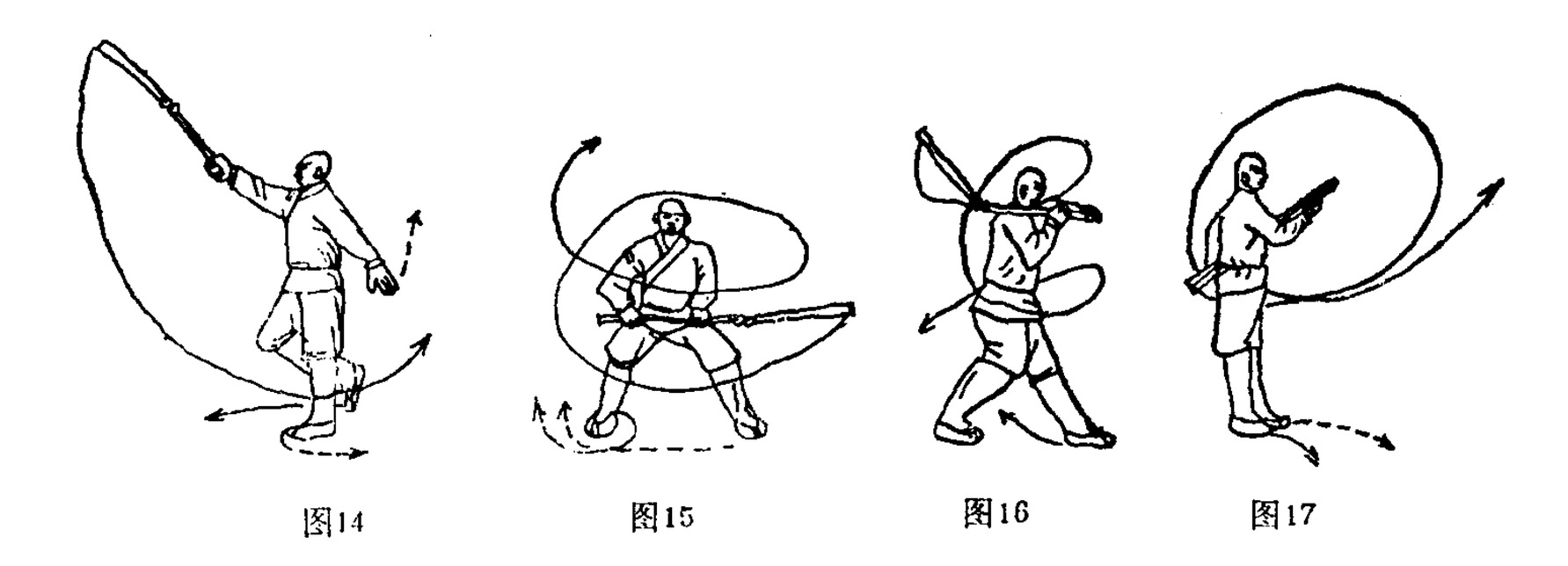


图14　图15　图16　图17

成爲左虛步，同時雙手握棍，由左向右繞頭旋掃于頭後方，棍頭斜向後，目視前方(圖16)；

收左脚與右脚并攏站立，同時雙手握棍，在頭上左旋一圈，然後收抱于身前左側，棍環斜向前，目視前方(圖17)。

(9)**騎馬橫掃**　兩脚先右後左向前上步，成左高弓步，同時雙手握棍，由下向前上環弧，再向後下掄撩，甩于前方，棍頭向前，左手撒把，屈肘護于左肋前側，掌心向下，掌指向前，目視前方(圖18)；

兩脚爲軸，體右轉90度，兩腿成馬步，同時右棍由左向右旋轉橫掃，在身後交于左手繼續旋轉于左側交于右手，棍頭斜向左側方，左掌收護于左側下方，掌心向後，掌指向下，目視前方(圖19)。

(10)**腰背竄棍**　上體前傾低頭，同時右棍由左向右旋轉掃擊一圈，在斜後雙手接棍，棍頭向左，目視下方(圖20)。

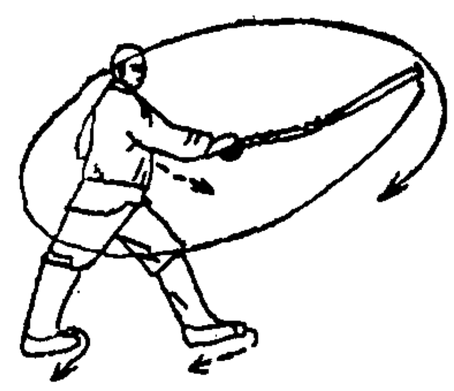


图18

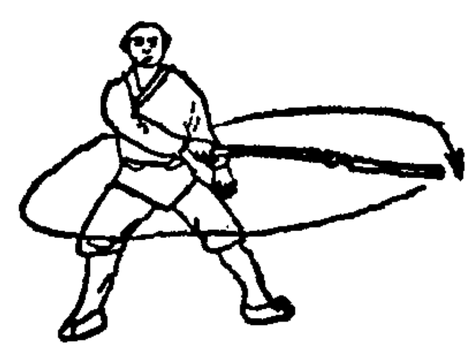


图19

图20

图21

(11)**勒馬接棍**　上體直起，馬步不變，同時左手握棍由左向右橫掃，右手在右側接棍把，棍頭向右，目視前方(圖21)。

(12)**橫掃敵兵**　左脚爲軸，收右脚，體左轉，右脚落下與左脚相距一步，屈膝成馬步，同時雙手握棍，隨身勢向左掃擊于左側方，棍頭斜向左，目視前方(圖22)。

(13)**仙人圍帶**　上身前傾，頭向下低，同時左手撒把，右手握棍由左向右旋掃一圈，左手在斜後接棍，棍頭斜向左前方，目視前下方(圖23)。

(14)**撥草尋蛇**　上身直起，左手棍由左向右橫掃于右側方，右手在右側接棍，棍頭向右，目視前方(圖24)。

(15)**橫掃千軍**　右手滑把，單手握棍由右向左橫掃，左手撒把後，在左側接

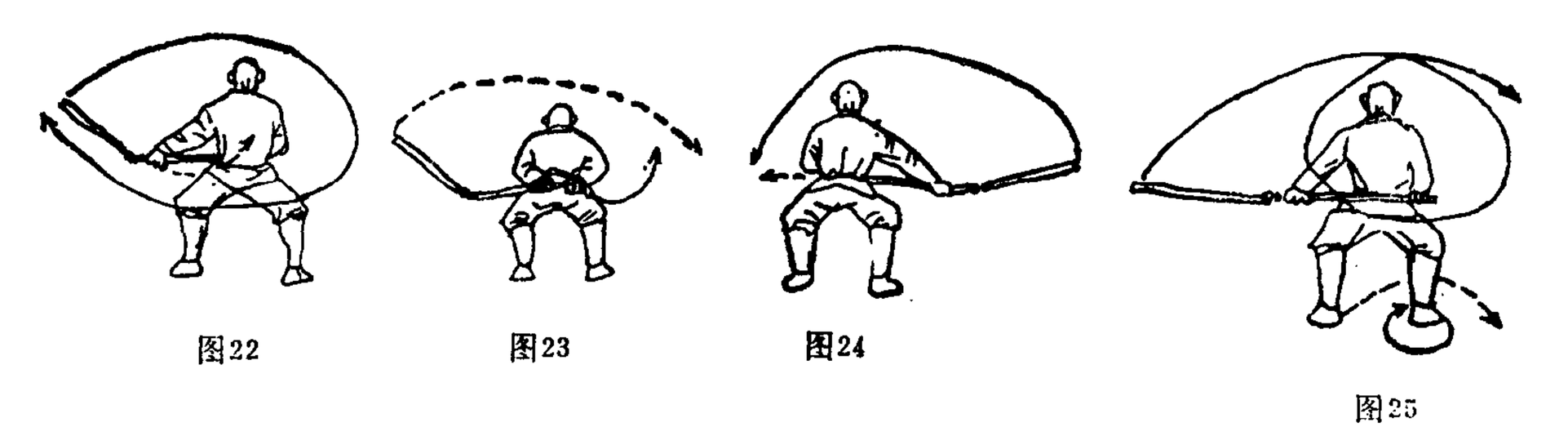


图22　图23　图24　图25

棍，棍頭向左，目視前方(圖25)。

(16)**陣前觀敵**　右脚爲軸，抬左脚，體右轉270度，左脚落在右脚後一步，成右虛步，同時雙手握棍，由左向右旋轉，掃纏于身後左側，棍頭向後，目視前方(圖26)；

收右脚，與左脚并攏站立，同時雙手握棍，由後向上繞頭上左旋一圈，然後雙手收抱于右側方，棍環斜向前，目視前方(圖27)。

(17)打炮攻營　左脚前上一步，成左虛步，同時雙手握棍，由後向前撒棍，棍頭斜向前，目視前方(圖28)。

(18)**吴姬擔柴**　兩脚爲軸，體向右轉90度，成高弓步，同時雙手握棍，由前向後右旋，掃纏于脖後，雙手撒開，展于兩側方，兩掌心向前，掌指向外，目視前方(圖29)；

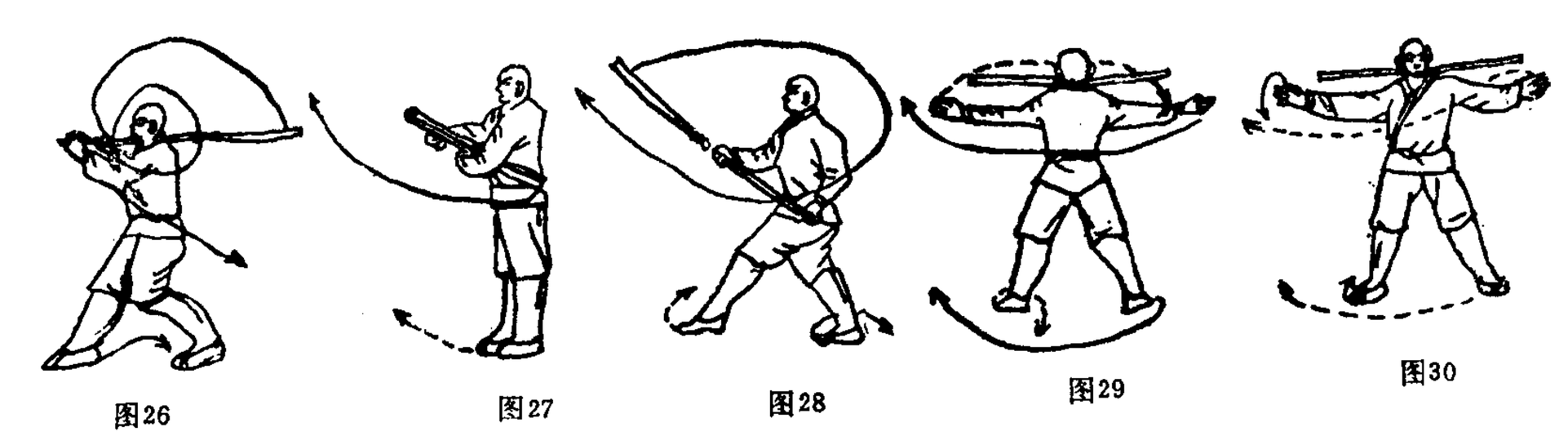


图26　图27　图28　图29　图30

左脚爲軸，抬右脚，體向右轉180度，右脚落下成高馬步，同時棍隨身勢在脖後右旋，兩掌由左向右旋轉外展，掌心向前，掌指向外，目視前方(圖30)。

(19)**金綫盤龍**　兩脚爲軸，體右轉90度，抬左脚前上一步，兩腿成左虛步，同時左手握棍隨身右轉，右手屈肘接棍把，棍頭斜向後，目視右前方(圖31);

兩脚爲軸，體右轉180度，右脚後退一步，成左虛步，同時雙手握棍隨身勢由左向右旋轉，纏繞于頭後右側，棍頭向後，目視前方(圖32);

左脚後退與右脚并攏站立，同時雙手握棍，由右向左環弧旋轉，掃擊收抱于左側方，棍環斜向前，目視前方(圖33)。

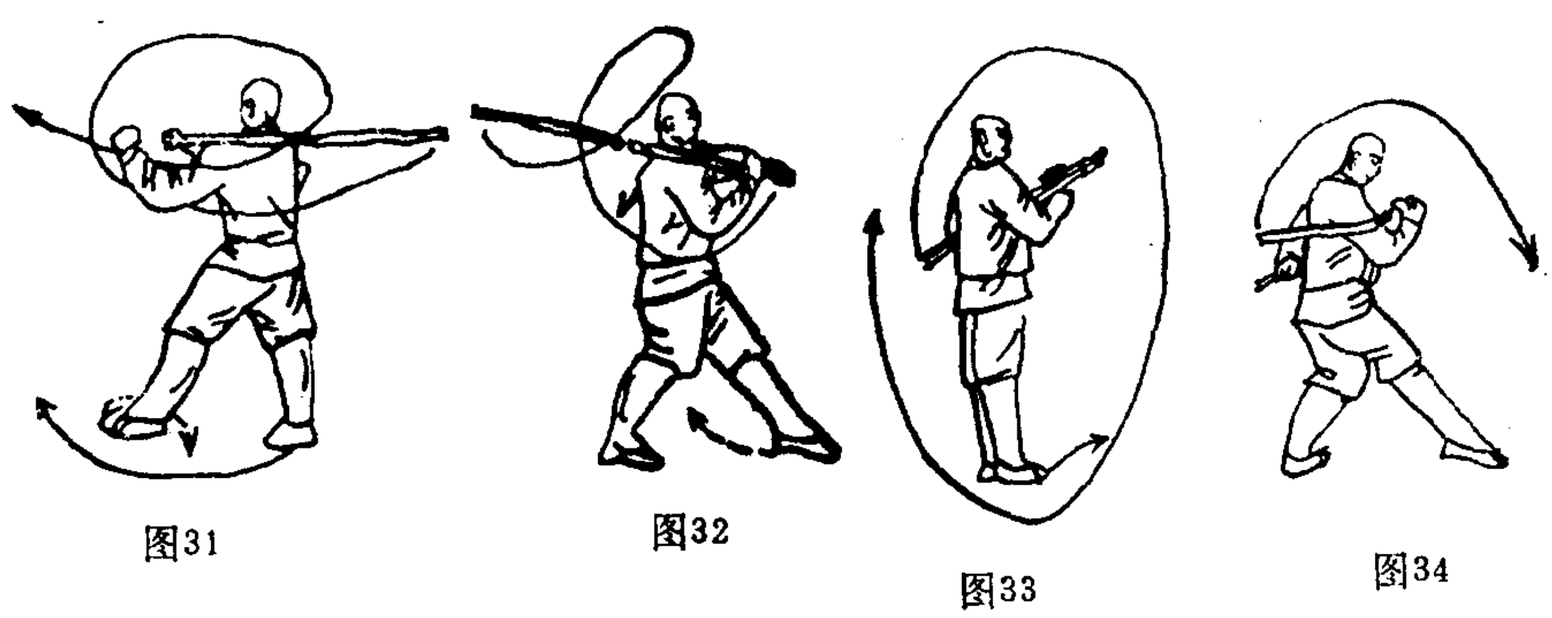


图31　图32　图33　图34

(20)**羅漢趕山**　右脚前上一步，兩腿成右虛步，同時雙手握棍，向前撒開，環弧掄轉，甩劈于身後右側，棍頭向後，目視前下方(圖34)。

(21)**左右撥打**　雙腿變成大叉步，同時雙手握棍向前掄轉，劈于右前方，棍頭向前，目視前方(圖35);

左脚離地抬起，同時雙手握棍，由前向下，經左側向後上環弧，掄劈于前方(圖36)。

(22)**直步敵營**　左脚落在右脚前方一步，成高弓步，同時右手滑把向前掄轉，直劈于身前上方，棍頭斜向上，撒左手，然後展于身後左下側，掌心向後，掌指斜向下，目視前方(圖37)。

(23)**馬襠擊敵**　抬右脚向前彈踢，同時右棍由前上方向右腿下外穿，棍頭向後，左掌由後向前，上舉于頭前上方，掌心向下，掌指向前，目視前方(圖38)。

(24)**回身劈敵**　左脚爲軸，體右轉180度，右脚脚尖點地，兩腿成右虛步，同時

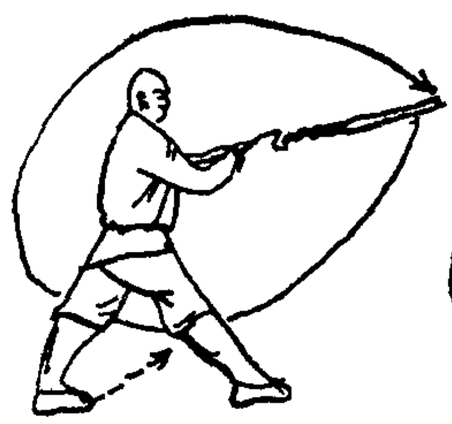


图35

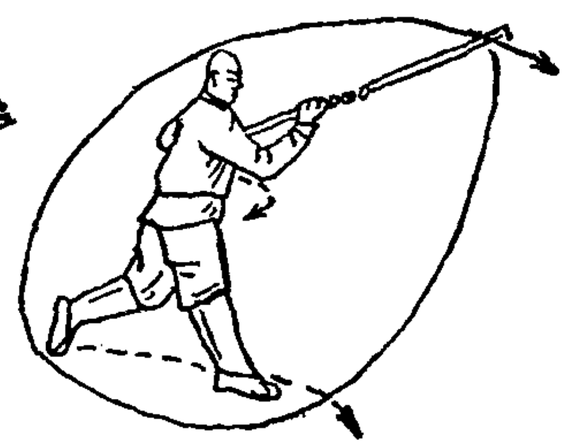


图36

图37

图38

右棍隨身勢掄轉，劈于前方，棍頭向前，左掌下落左大腿外側，掌心向內，掌指向下，目視前方(圖39);

右脚跟落地，抬左脚向前彈踢，同時右棍由前向下，經左腿下向後穿擊，棍頭向後，左掌外展頭左上側，掌心向上，掌指斜向後，目視前方(圖40)。

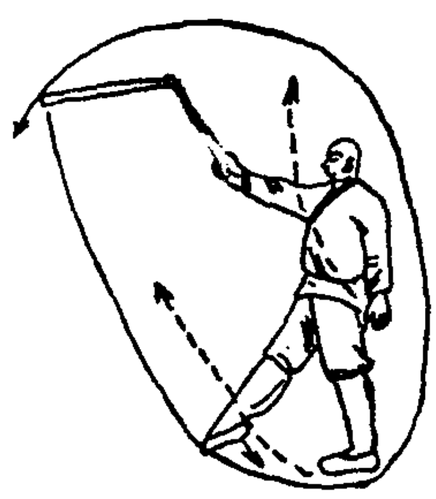


图39

图40

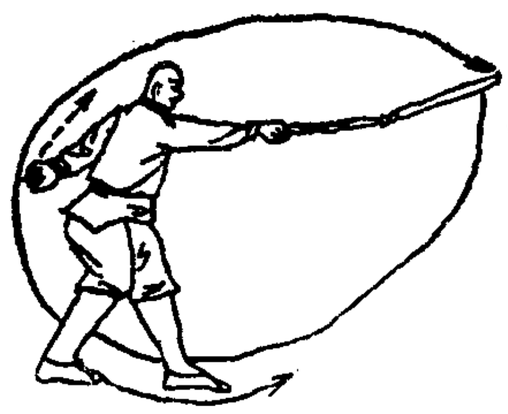


图41

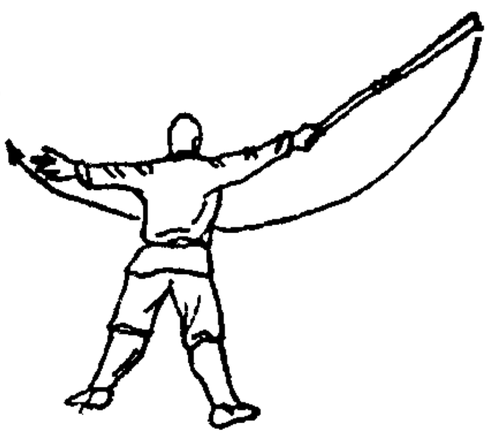


图42

(25)**連環劈敵**　右脚爲軸，體向左轉180度，左脚落在右脚前一步，兩腿左虛步，同時右棍由後向前上方掄轉劈擊，棍頭斜向前，左掌甩于身後左側，掌心向外，掌指斜向後，目視前方(圖41);

右脚前上一步，兩脚爲軸，體左轉90度，同時右棍由右向下經身前向左上環弧，然後劈于右側方，棍頭斜向右，目視右前方(圖42)。

(26)**雙手接棍**　右手棍由上向左橫掃于左側方，左手接棍，棍頭向左，目視前方(圖43);

雙脚向右旋跳，體向右轉270度，兩脚落地成右虛步，同時雙手換把握棍，隨

身勢向右旋轉，掃于右側後方，棍頭向後，目視前方(圖44);

右脚收回與左脚并攏站立，同時雙手握棍，由右向左繞頭上旋轉一圈，然後收抱于左側方，棍環斜向前，目視前方(圖45)。

(27)**雙臂橱梁**　左脚提膝成獨立勢，同時雙手握棍，向頭上棚架，目視右前方(圖46)。

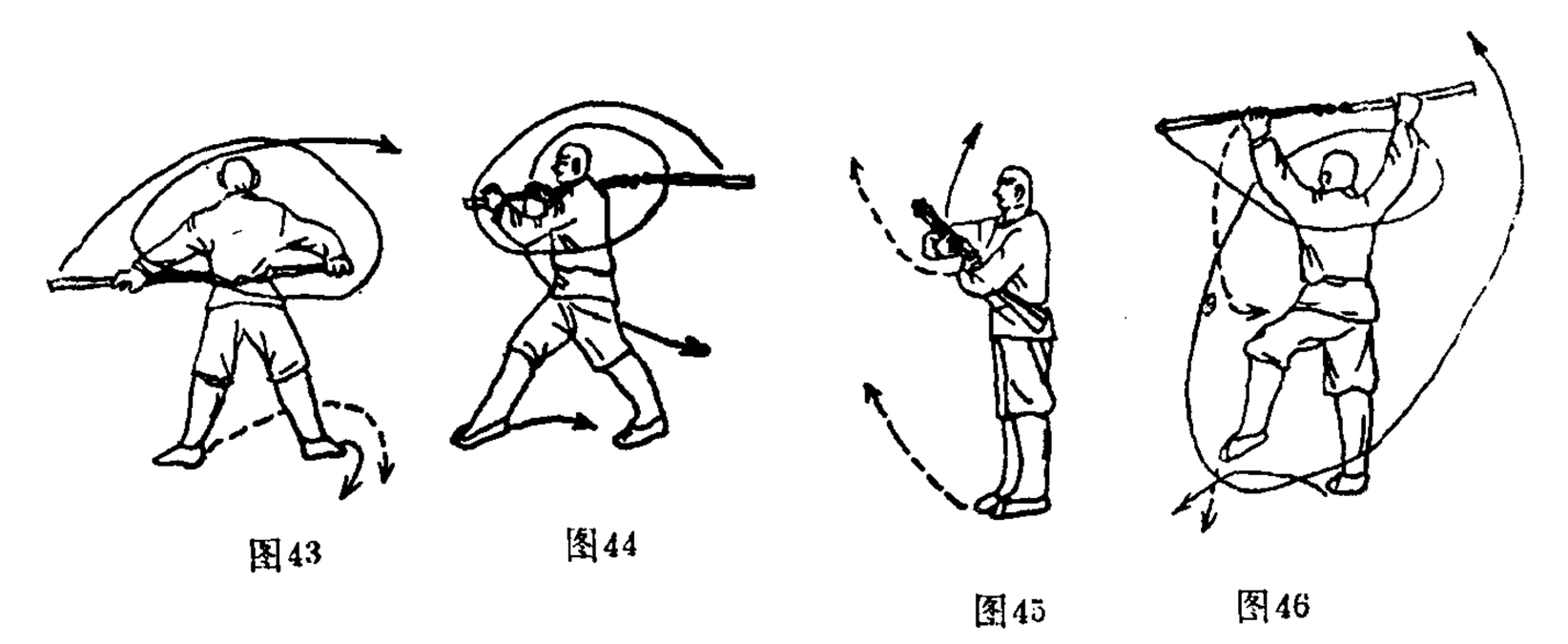


图43　图44　图45　图46

(28)**地下掃敵**　左脚落在右脚前，右脚前上半步，兩腿成主虛步，同時左手撒手，下垂于左大腿外側，手心向内，手指向下，右棍由上向後繞頭上左旋一圈，然後經兩脚下向後掃擊，甩于身後右側，棍頭斜向右後上方，目視前方(圖47)。

(29)**地下掃塵**　左脚前上一步，再右脚前上一步，成右高弓步，同時右棍由後向前繞，經兩脚下方向後掃擊，然後掃于身後左方，左手緊靠左大腿外側，掌心向

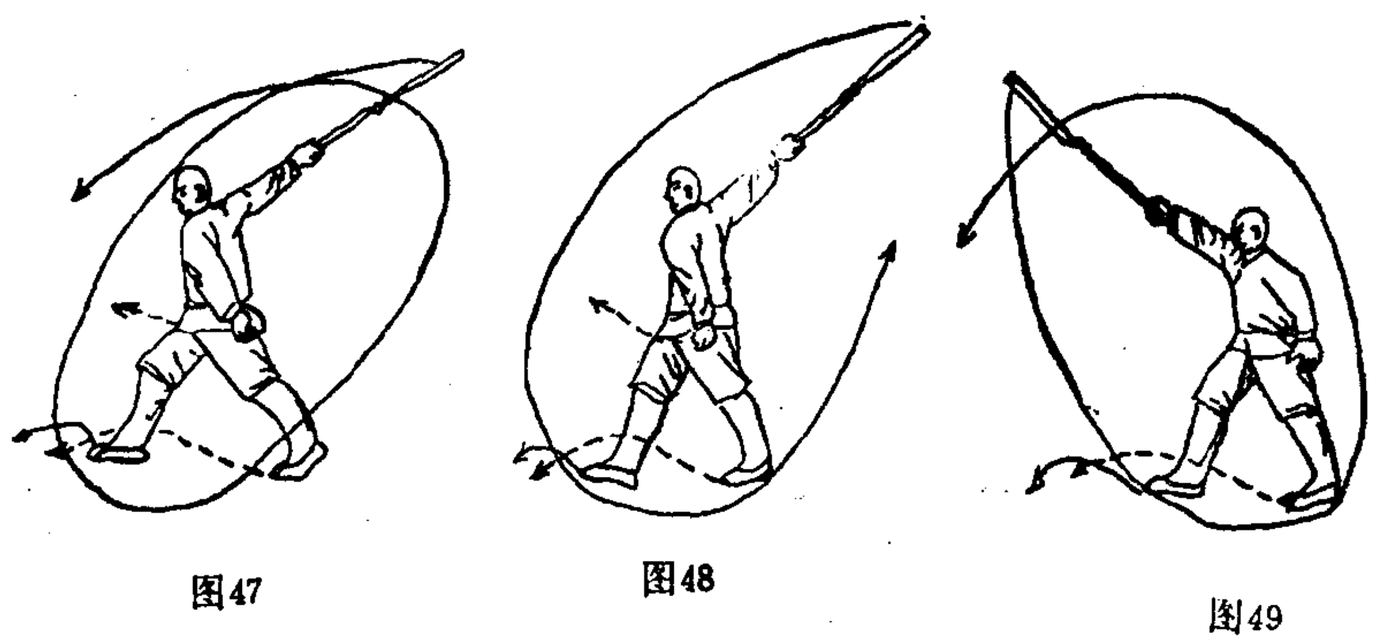


图47　图48　图49

後，掌指斜向下，棍頭斜向右後方，目視前方(圖48);

雙脚向前旋跳，體向左旋360度，兩脚落地成右高弓步，同時右棍隨身勢旋轉一圈，甩于身前上方，棍頭斜向前，左掌貼于左大腿外側，掌心向内，掌指向下，目視前方(圖49)。

(30)連環劈棍　兩脚向前踮跳一步，同時右棍由前向下，經左側向後上環弧，掄劈于前方，棍頭向前，左掌外展左後側，掌心向外，掌指斜向後，目視前方(圖50)。

(31)打馬衝營　兩脚爲軸，體左轉90度，兩腿成馬步，同時右棍由右向左繞頭上旋轉一圈，然後掃于左側，左手接棍，棍頭向左，目視前方(圖51);

雙脚向右旋轉，體向右轉270度，兩脚落成左虛步，同時雙手滑把握棍，由左向右隨身勢旋轉一圈，甩于右側後方，棍頭向後，目視前方(圖52);

左脚收回與右脚并攏站立，同時雙手握棍由右向左繞頭上旋轉兩圈，然後甩收于左側方，棍環斜向前，目視前方(圖53)。

图50

图51

图52

图53

图54

(32)力殺四門　兩脚先右後左向前上步，成左虛步，同時雙手握棍，幾前撒棍，由下向前上方甩撩于頭後左上方，棍頭斜向後，目視前方(圖54);

兩脚爲軸，體右轉180度，成右弓步，雙手握棍，隨身勢環弧，甩劈于前方，棍頭斜向前，目視前方(圖55);

右弓步不變，雙手握棍，繼續向前掄轉一圈，下落于身前下方，棍頭斜向前，目視前下方(圖56)。

(38)下掃馬腿　左脚爲軸，抬右脚，體向左轉270度，右脚下落，兩腿成大馬

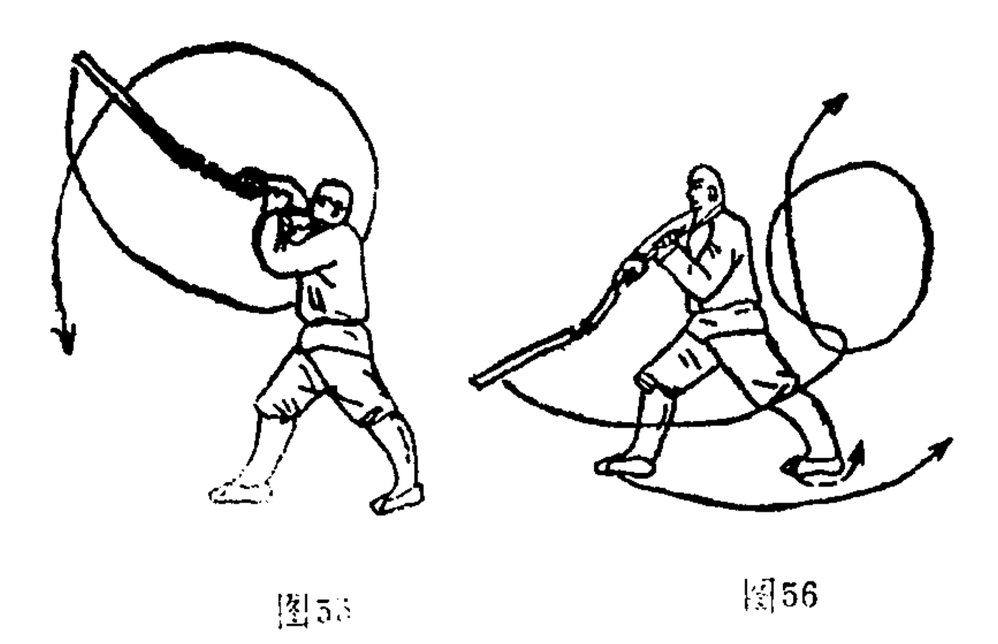


图55　　图56

步，同時雙手握棍隨身勢環弧，甩于頭前上方，棍頭向上，目視前方(圖57)。

(34)倒卷敵兵　雙脚爲軸，向右轉體90度，兩腿成右大弓步，同時雙手換把經左側向前舞花掄轉兩圈，右手握棍掄劈于前方；棍頭斜向前，左手撒把，屈肘護胸；掌心向右，掌指向上，目視前方(圖58)。

(35)插花蓋頂　左前脚上一步，兩脚爲軸，體向右轉180度，兩腿成高虛步，同時雙手棍，隨身勢向右旋轉兩圈，甩于右側後方，棍頭向後，目視前方(圖59)。

(36)陣頭觀兵　右脚後退與左脚并攏站立，同時雙手握棍，繞頭上左旋一圈，甩抱于身左側，棍環斜向前，目視前方(圖60)。

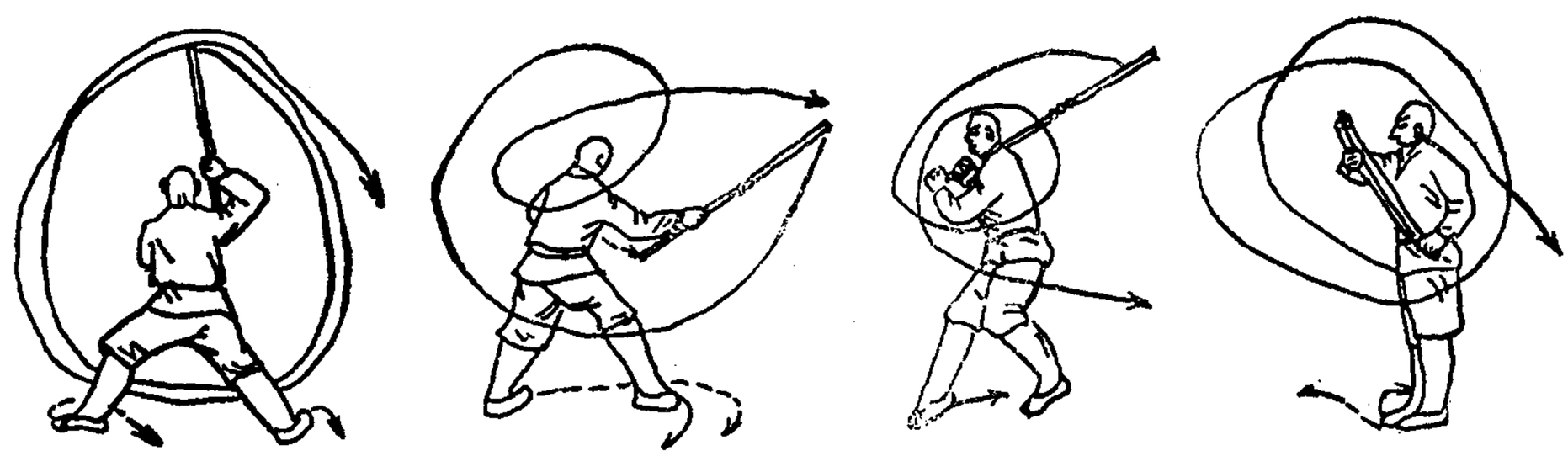


图57　　图58　　图59　　图60

(37)馬上端棍　左脚前上一步，兩脚爲軸，體向右轉90度，兩腿屈膝成馬步，同時兩手握棍隨身勢向前上環弧一圈，甩于身右側方，棍頭斜向右，目視左前方(圖61)。

(38)**破地尋風**　兩脚爲軸，體左轉90度，右脚前上一步，成右虛步，同時雙手握棍，繞身周圍左旋一圈，旋掃于身前下方，棍頭向前，目視前方(圖62)。

(39)**滚地活龍**　上身向前傾人笠歪倒，滚翻225度，兩脚斜向上，兩手握棍隨身勢向前上翻，棍頭斜向右上方，目視雙脚(圖63);

雙脚向左側落地，上身立起，兩脚成馬步，同時雙棍隨身勢旋甩于左側方，棍頭向左，目視前方(圖64)。

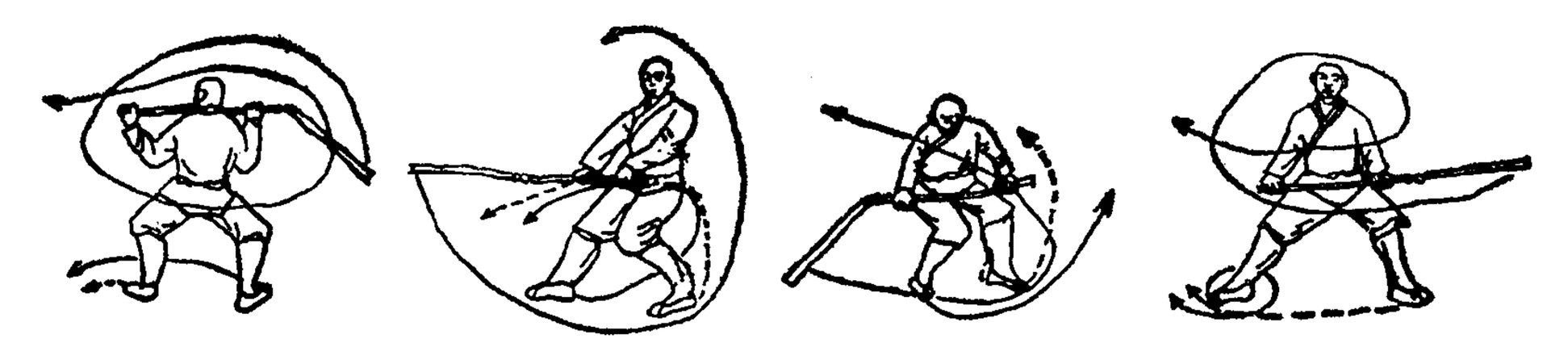


图61　图62　图63　图64

(40)**倒卷清風**　兩脚向右旋跳，體右轉180度，兩脚前後落地，兩腿成左虛步，同時雙手握棍由左向右旋轉一圈，甩于頭後右側，棍頭斜向後，目視前方(圖65)。

(41)**收兵回營**　左脚收回與右脚并攏站立，同時雙手握棍，由右向左繞頭上纏甩兩圈，然後甩抱于左側方，棍環斜向上，目視前方(圖66)。

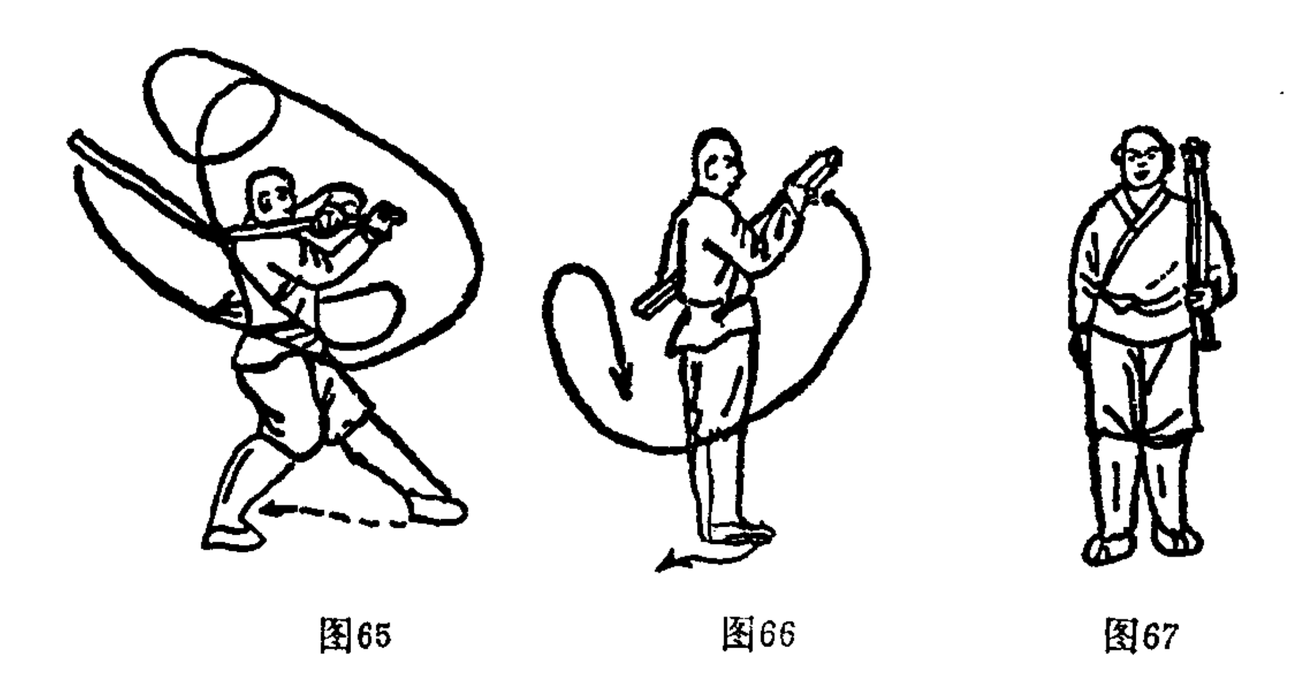


图65　图66　图67

收招歸原　兩脚爲軸，體右轉90度，兩脚立八字，右手撒把，環弧下垂于右大腿外側，掌心向内，掌指向下，左手抱棍屈肘護于左側，棍環斜向上，目視正前方(圖67)。

十二　少林雙流星

據《少林兵器總譜》記載：雙流星在宋代傳入少林寺，有福居和尚及其弟子靈丘合創，匯入《少林兵器總譜》，原有18招，傳至元代，有惠炬和尚增編至24招，到清代，大多數武僧都練雙流星，經湛舉和尚的弟子寂袍增編至36招，流傳至今。現代武僧寂元、貞便、貞俊、貞緒等都善練此技，後來有貞秋大師傳至山東素法大師，獻給少林拳研究會，有惠衆大師整理，公開于世。

少林流星的技術法主要有：劈、掃、打、甩、纏、砸、崩等。

動作順序　起勢、大仙指路、葉底藏花、左右插花、二郎擔山、腋下翻花、左右疊花、老君敞門、單手舞花、背後舞花、單手疊花、倒打金關、背後撒寶、回手招兵、雙手敞門、雙手疊花、合手舞花、牙關疊花、雲頂插花、插花蓋頂、背上插花、漁翁撒網、回身撒寶、毒龍鑽洞、頂門開關、單手傳寶、漁翁收網、收招歸原。

起勢　雙脚立八字，身胸挺直，雙手握綫提錘，下垂于兩大腿前外側，錘尖向下，目視前方(圖1)。

(1)**仙人指路**　兩脚爲軸，體左轉90度，抬左脚前上一步，兩腿成左高弓步，同時右錘向前抖手發出，衝于前方，錘尖向前，左錘甩于身後左下側，錘尖向後，目視前方(圖2)。

(2)**葉底藏花**　右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時雙錘向前上下掄劈，左錘掄劈于左前斜上側，錘尖斜向前，右錘掄撩甩于身左後下側，錘尖斜向後，目視前方(圖3)。

(3)**左右插花**　左脚前上一步，兩腿成左大岔步，同時雙錘繼續向前掄轉，兩臂十字交插于胸右側，左臂在外，右臂在内，兩錘尖斜向外，目視右前方(圖4)。

(4)**二郎擔山**　兩脚不動，雙錘繼續向前掄劈，兩臂展開，左臂在前，右臂在後，兩錘尖斜向外，目視右前方(圖5)。

(5)**腋下翻花**　右脚前上一步，兩腿成右大拖步，同時雙錘繼續向前掄轉劈甩，右錘在前，左錘撩甩于右腋下後側，兩錘尖斜向外，目視前下方(圖6)。

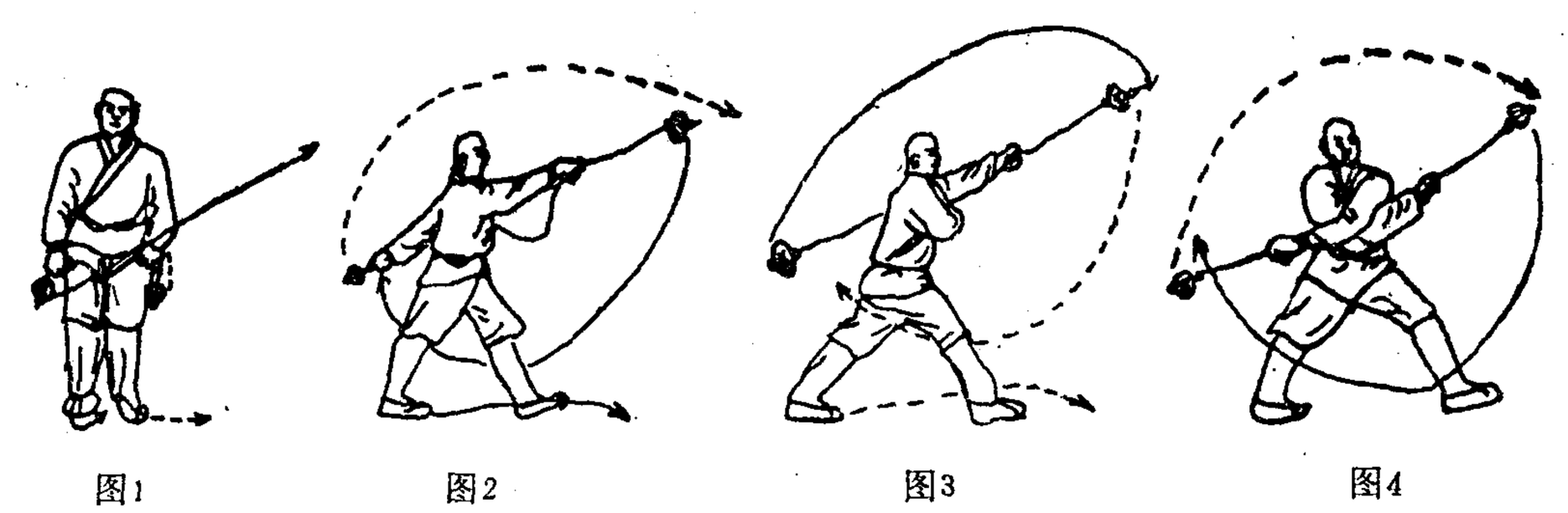


图1　图2　图3　图4

(6)**老君敞門**　雙錘繼續向前掄轉，向前後兩側甩撩展開，兩錘尖斜向外，目視左前方(圖7)。

(7)**左右疊花**　兩錘繼續向前掄轉，右錘撩于左後上方，左錘撩甩于右腋下前方，兩錘尖斜向外，目視左前方(圖8)。

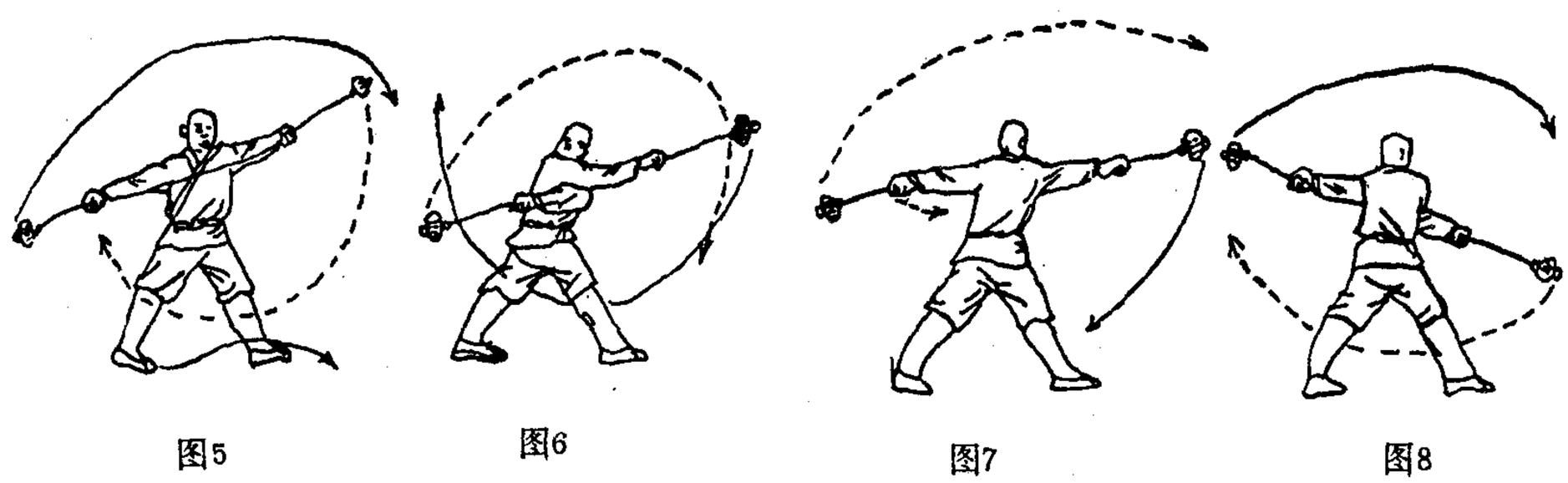


图5　图6　图7　图8

(8)**單手舞花**　左脚向後彈蹬，成獨立勢；同時右手握錘綫，向前單手舞花轉，左錘尖向上，右錘尖向下斜展，左掌撒手展于身後，掌心向上，掌指向後；目視前方(圖9)；左脚向前移步，落于右脚後半步，脚尖點地；同時右手雙錘繼續向前掄轉，旋撩于右側方，左錘尖斜向後，左錘尖斜向前，左掌展于身後左側，掌心向前，掌指向後，目視右後方(圖10)；

左脚前上一步，兩腿成左弓步；同時右單手舞花，繼續向前掄轉于身前左側，右錘尖斜向前，左錘尖向後，左掌外展于身後左側，掌心向上，掌指向後，目視前方(圖11)；

右脚向後彈蹬;同時右單手握錘綫,向前旋轉甩于身前方,右錘尖斜向後,左錘尖斜向前,目視前下方(圖12)。

(9)**背後舞花**　右脚前上一步,落成弓步,同時右手雙錘繼續向前掄轉這半圈,在身後交于左手,兩手握綫,右錘尖向前,左錘尖向後,目視前方(圖13)。

(10)**單手疊花**　左手握錘綫,經身後上舉頭後上側,繼續向前掄轉,右錘尖斜向前,左錘尖斜向後,右掌展于前方,掌心斜向前,掌指斜向上,目視後方(圖14);

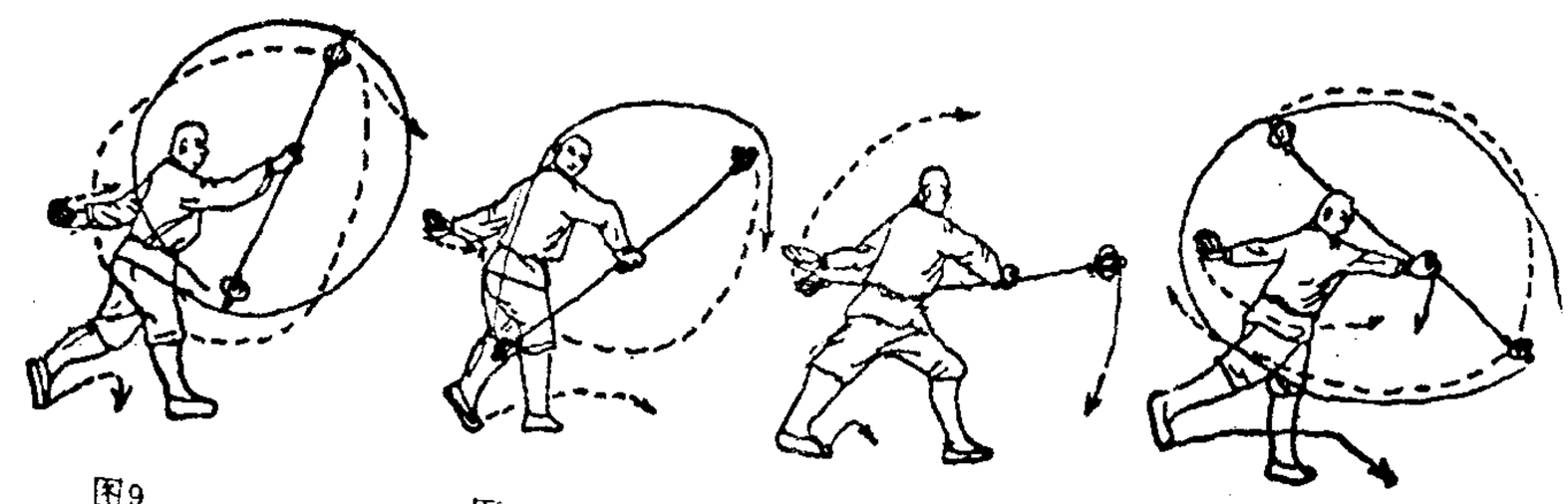


图9　图10　图11　图12

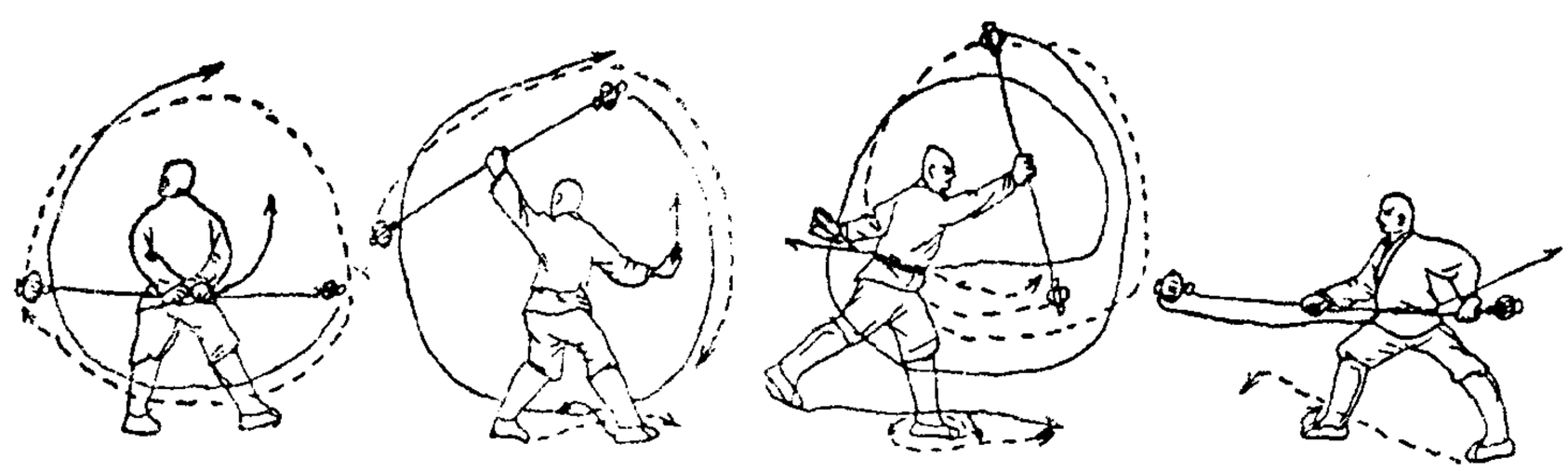


图13　图14　图15　图16

左脚前上一步,右脚根提起;同時左錘綫交于右手,繼續向前掄轉于身前方,右錘尖向上,左錘尖向下,左掌甩于左後側,掌心向上,掌指向後,目視前方(圖15)。

(11)**倒打金冠**　兩脚向前旋跳,體左轉180度,落地成右弓步,同時左手接錘綫,雙錘隨身勢環弧一圈半,然後右錘向前方滑把打擊,右錘尖向前,左錘尖向後,目視前方(圖16)。

(12)**金鷄獨立**　右脚爲軸，體右轉90度，左脚向左提膝，成獨立勢；同時右錘由左收回，向右抖手滑把打擊，錘尖向右，左錘屈肘護胸，錘尖向左，目視前方(圖17)。

(13)**泰山壓頂**　左脚在左側一步落下，兩脚爲軸，向左轉體90度，兩腿成左弓步；同時右錘由後向前環弧砸去，錘尖斜向前，左錘屈肘護于腰間左側，錘尖向後，目視前方(圖18)。

(14)**雙手敞門**　抬右脚前上一步，成右弓步；同時雙手滑把，雙錘向前環弧掄轉劈甩，右錘掄于頭上右後側，錘尖向上，左錘掄于前方，錘尖向前，目視前方(圖19)。

(15)**雙手疊花**　左脚前下，成左弓步；同時雙錘由後向前掄轉圈半，左錘撩于左後上方，錘尖斜向上，右錘掄劈于身前方，錘尖向前，目視前方(圖20)。

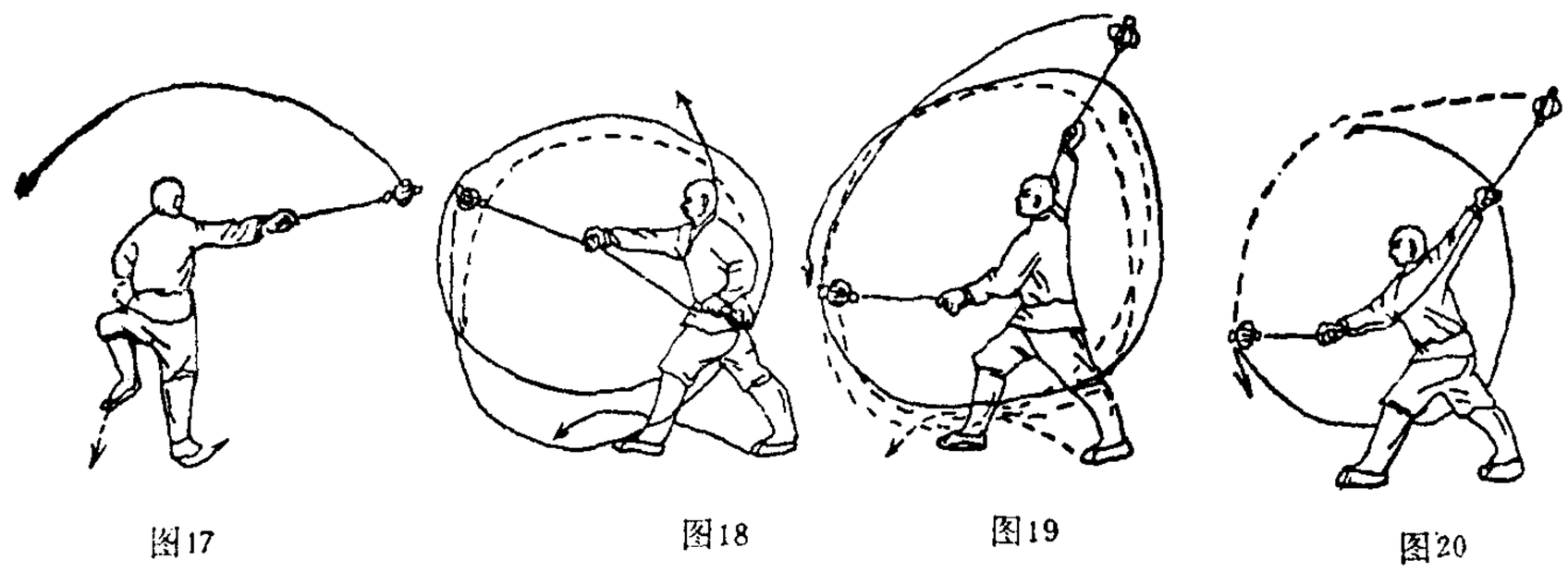


图17　　图18　　图19　　图20

(16)**合手舞花**　兩手滑把合在一起，向前繼續掄轉，右錘在頭上，左錘在身前，兩錘尖斜向上，目視前方(圖21)；

右脚前上一步，左脚後退半步，兩腿成右弓步；同時雙錘繼續向前掄轉劈擊，左錘在上，錘尖向上，右錘在下，錘尖向下，目視前方(圖22)。

(17)**關疊花**　夜叉嘆氣　　用牙把錘綫咬住，頭向前後左右摇擺，甩動兩錘繼續向前掄轉，右錘在前上方，錘尖斜向上，左錘在前下方，錘尖斜向下，兩掌屈肘護于兩肋間，掌心向内，掌指向前，目視前方(圖23)；

兩錘繼續向前摇擺掄轉，右錘轉向頭上方，錘尖向上，左錘掄轉于身前下方，錘尖斜向前，兩掌屈肘護肋，掌心向内，掌指向前，目視前方(圖24)。

(18)**雲頂插花**　抬左脚前上半步，落成左虛步，同時右手接錘綫，繼續向前舞花，展于右後側方，右錘斜向下，錘尖斜向後，左錘斜向上，錘尖斜向前，左掌展于

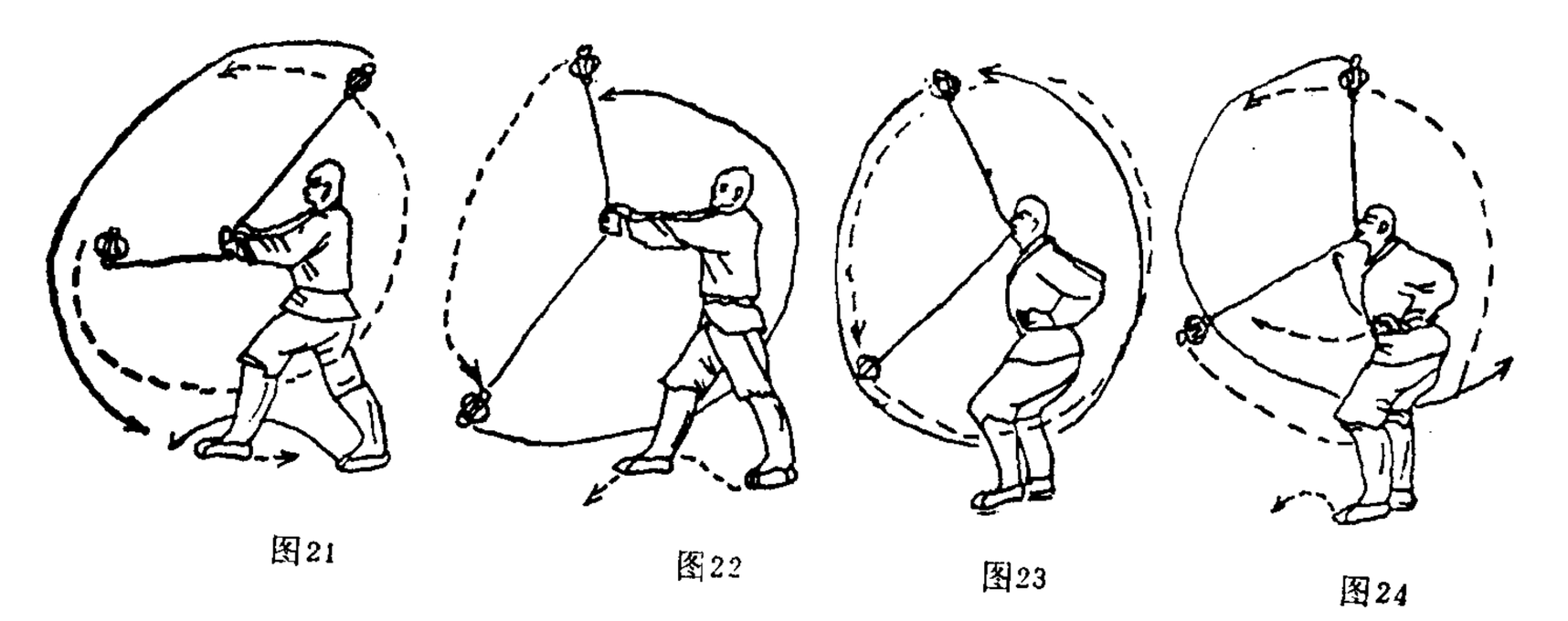


图21　图22　图23　图24

前下方，掌心向右，掌指斜向下，目視右前方(圖25)；兩脚爲軸，體右轉180度，右手綫交于左手，左手接錘綫，由左向右在頭上旋轉一圈，右錘向後，左錘向前，兩錘尖向外，右掌下展身前下方，掌心斜向上，掌指向前，目視前方(圖26)。

(19)**插花蓋頂**　兩腿變成左僕步，左錘綫交于右手，在頭上繼續向右旋轉一圈，右錘旋于頭後方，左錘旋于頭前方，兩錘尖向外，左掌後甩身後左側，掌心向上，掌指向後，目視前下方(圖27)；兩脚爲軸，體左轉90度，兩腿成左僕步，同時右錘綫交于左手，在頭上向右旋轉一圈半，右錘向右，左錘向左，兩錘尖向外，右掌屈肘下落于右側下方，掌心向前，掌指斜向右，目視左前方(圖28)；

起身，兩腿變成左弓步，同時左錘綫交于右手，在頭上繼續向右旋轉，右錘在後，左錘在前，兩錘尖向外，左掌下落于左側下方，掌心向外，掌指斜向下，目視右前方(圖29)。

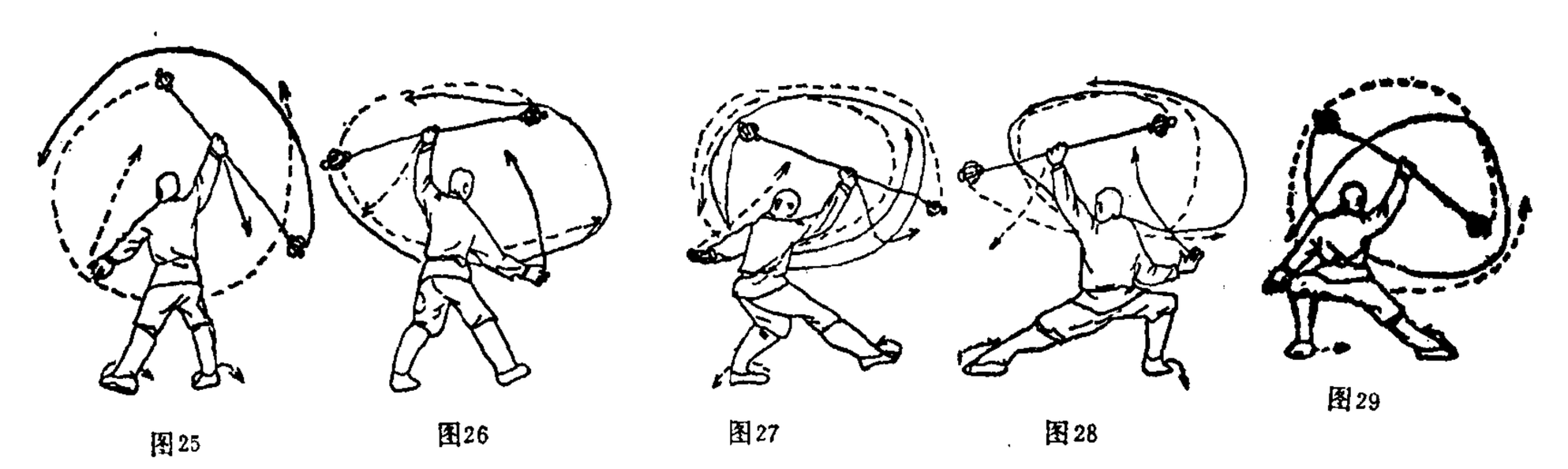


图25　图26　图27　图28　图29

(20)**背上插花**　左脚内收半步，兩腿變成馬步，同時右手握錘綫，繼續掄轉于

身後，左手在後接錘綫，右錘向左，左錘向右，錘尖向外，目視前方(圖30)；兩脚爲軸，體左轉90度，抬右脚上步，落于左脚内側半步，上身向前傾探，雙手握綫，在身後換把向左旋轉一圈，然後右錘旋于頭後前方，左錘旋于身後，兩錘尖向外，目視前下方(圖31)。

(21)**漁翁撒網**　上身直起，抬右脚前上一步下落，兩腿成大叉步，同時右手滑把抖手撒出右錘擊向前邊，錘尖向前，左手滑把握錘護于胸前方，錘尖向下，目視前方(圖32)。

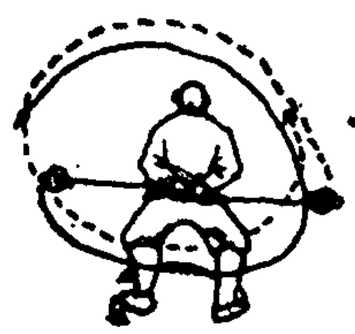


图30

图31

图32

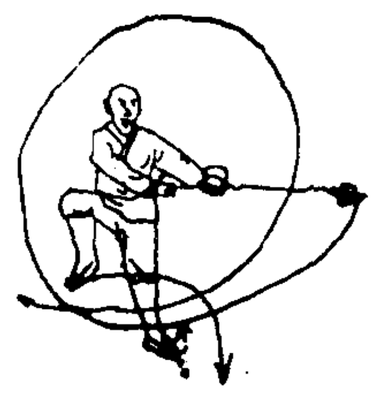


图33

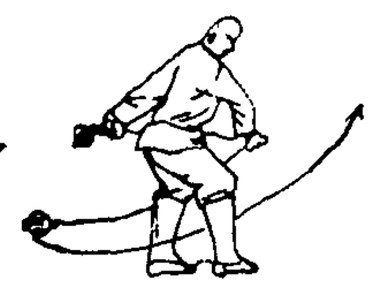


图34

(22)**回身撒寶**　抬左脚前上一步爲軸下落，體左轉90度，抬右脚提膝，成獨立勢；同時右錘由右向左猛帶，兩手換把，向回打于左側方，錘尖向左，目視左側(圖33)。

(23)**毒龍鑽洞**　左脚爲軸，體左轉90度，右脚向前落于左脚内前半步，兩腿成馬步，兩手換把，右錘由前向後上環弧，落于前下方，再由兩腿中間向後打于身後，錘尖向後，左手握錘綫展于身後左側，錘尖斜向後，目視前下方(圖34)。

(24)**流星纏腰**　左脚與右脚并步，同時右錘由後向前，自襠下抽出，抖手打向前方，錘尖向前，左手握錘綫後展于身後左側，錘尖向後，目視前方(圖35)。

(25)**單手傳寶**　左脚上前一步，兩腿落成左弓步，同時左手撒把後展，掌心向上，掌指斜向後，右手握錘綫，向前掄轉環弧，倒撩于身前，右錘斜向後上方，左錘斜向前下方，兩錘尖向外，目視前方(圖36)；

左脚尖内旋，左弓步不變，同時右手環弧，由後向下繞左側向前滑把衝擊，錘尖向前，目視前方(圖37)。

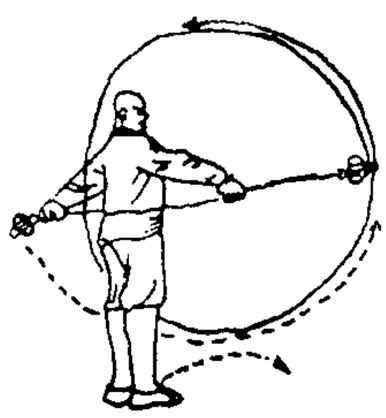


图35

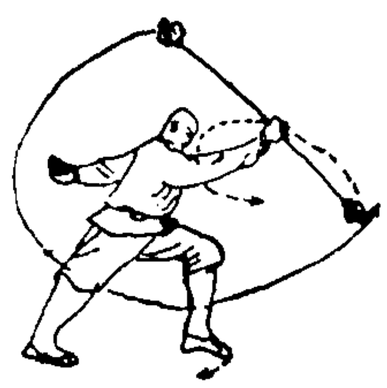


图36

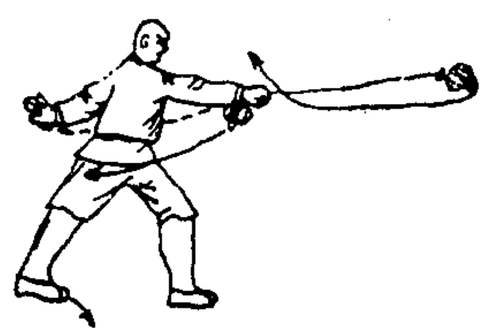


图37

图38

图39

(26)**漁翁收網**　抬右脚前上半步，成拖步，同時右手向後猛帶收回右錘，接于左後，兩手換把後拉，左手在前，錘尖在前，右手在後護于腰間，錘尖斜向下，目視右前方(圖38)。

收招歸原　兩脚爲軸，體右轉90度，左脚與右脚成并步，；同時雙錘收護于兩大腿外側，錘尖向下，目視前方(圖39)。

十三　少林鐵掃帚

據《少林兵器總譜》記載：鐵掃帚在宋代傳入少林寺，有福居和尚整理匯入少林兵器總譜，原有18招，到元代被緊那羅和尚改編成24招，傳至明代，經祖欽和尚增編爲36招，後來清代的寂敬法師甚精其技，他每天早晚都一人深在後山默練，幾十年如一，壽延104歲，衆稱掃帚壽星。此技套路是貞秋和尚晚年還俗，返魯，授于門徒素法，流傳至今。

少林鐵掃帚，是寺僧練功看家的好武器，急用時可驅趕賊人，懲治惡徒，抓拿諸般兵器，是農武兼備之物。

少林鐵掃帚的技法主要有：劈、砸、挑、掃、甩、旋穿、撥、撩、搗、滑、蓋等。

動作順序　起勢、獨立四平、烏龍進洞、撥草尋蛇、朝天一柱香、二小趕牛、韋陀獻杆、仙人圍帶、跳起劈山、横掃千軍、餓虎撲羊、順風掃葉、太公釣魚、夜叉探海、青龍出水、羅漢觀天、泰山壓頂、翻身劈山、黄龍入海、龍王回宫、舉火燒天、老虎出洞、漁公擺船、童子搗蜂、金鷄獨立、風卷殘雲、張飛托槍、太公釣魚、打馬過

江、風掃梅花、旋卷風雷、漁翁拉網、鷂子鑽天、收招歸原。

起勢　足立八字，身胸挺直，左手屈肘握掃帚于左側，掃帚頭向上，右掌貼右大腿外側，掌心向裏，掌指向下，目視前方(圖1)。

(1)獨立四平　提左腿成獨立勢，右手接把，兩手平端于身前，掃帚頭向左，目視前方(圖2)。

(2)烏龍進洞　左脚在左側一步落地，兩脚爲軸，體左轉90度，兩腿成左弓步，同時雙手端掃帚，由後向前穿刺，掃帚頭向前，目視前方(圖3)。

(3)撥草尋蛇　兩脚爲軸，體向右轉90度，兩腿成右弓步，同時雙手端掃帚，由左向右横掃于右側方，掃帚頭向右，目視右前方(圖4)。

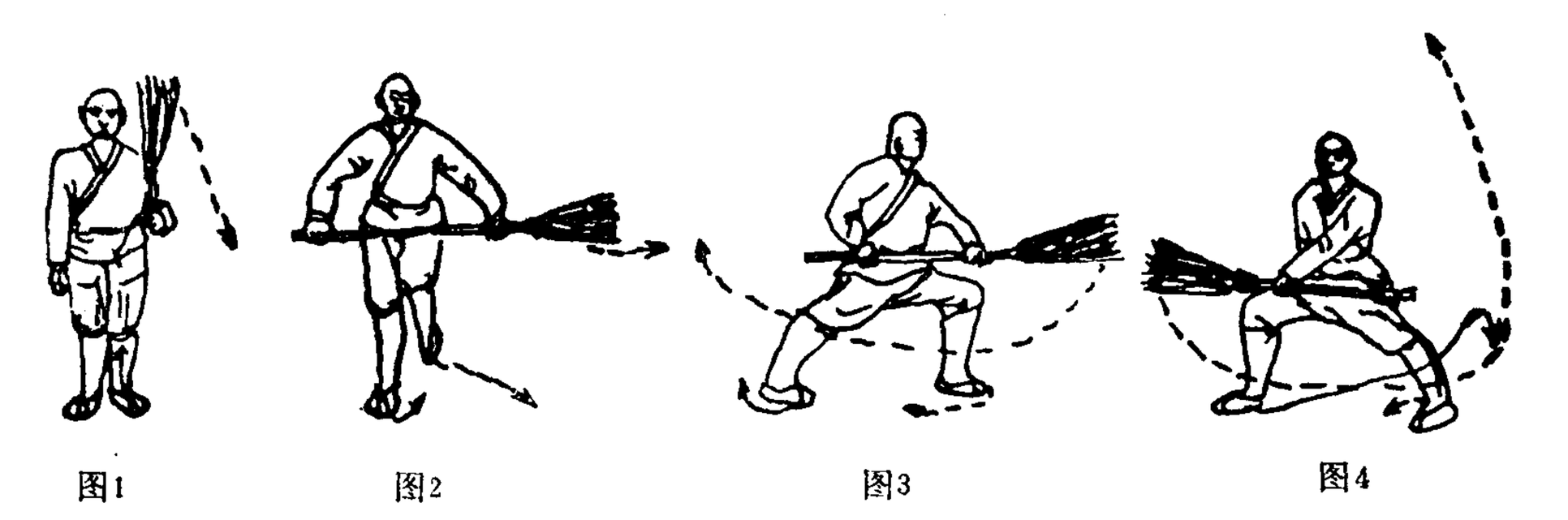


图1　图2　图3　图4

(4)朝天一柱香　兩脚爲軸，體左轉90度，提右腿成獨立勢，同時雙手端掃帚，由右向左環弧旋掃挑于右前上方，掃帚頭向上，目視左前方(圖5)。

(5)二小趕牛　右脚前上一步，兩脚爲軸，體左轉90度，兩腿成右弓步，同時雙手端掃帚，由上向左用力下劈，再向前掃擊，掃帚頭斜向左，目視右前方(圖6)。

(6)韋陀獻杵　抬右脚後退半步，震脚落地，體右轉90度，左脚前上一步，落地成左弓步，同時雙手端掃帚，由後向下經左側環弧上架頭上前方，掃帚頭斜向前，目視前方(圖7)。

(7)仙人圍帶　兩脚爲軸體右轉135度，右脚後撤落于左脚後半步，兩腿成倒插步，同時，左手撒把，右手握掃帚，由上向後下落，向左旋轉掃擊一圈，左手接掃帚把平端于身後左側，掃帚頭向後，目視右方(圖8)。

(8)跳起劈山　雙脚向右旋跳，體右轉45度，兩脚落地成左僕步，同時雙手握掃帚，隨身勢由後上方向前下劈，掃帚頭向前，目視前方(圖9)。

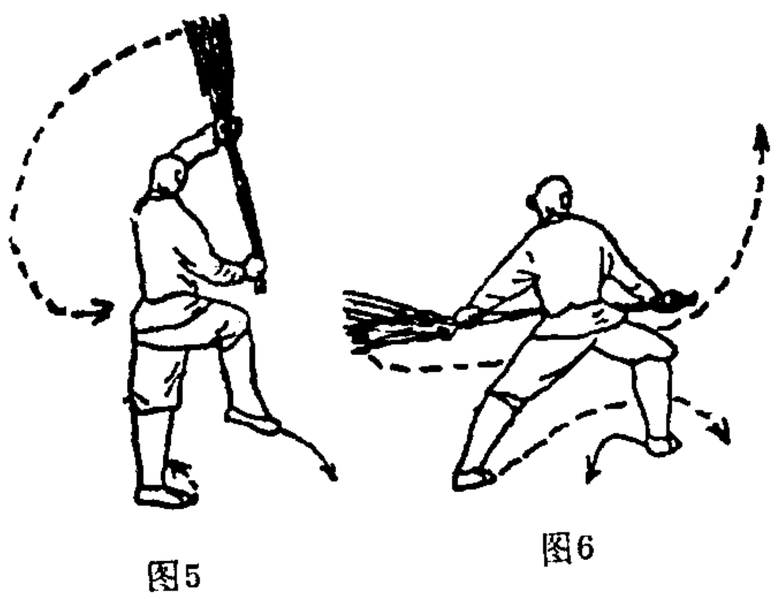


图5　图6

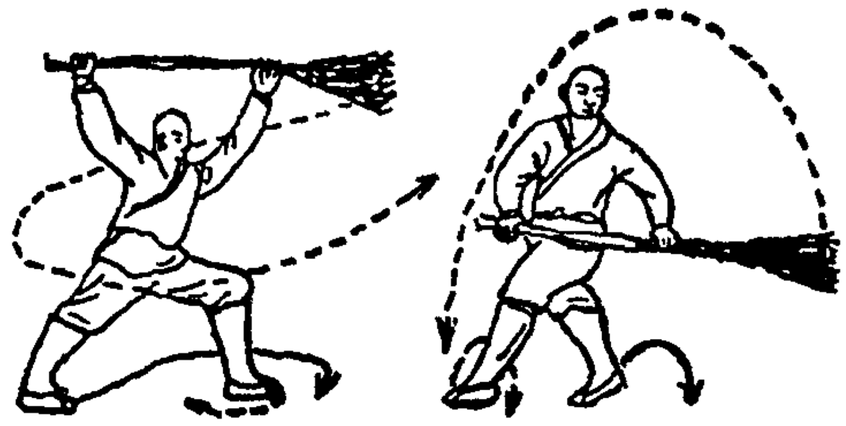


图7　图8

(9)**横掃千軍**　起身，兩脚碾地，體右轉180度，兩腿爲右弓步，同時雙手端掃帚，由後向前横掃于前方，掃帚頭向前，目視左前方(圖10)。

(10)**餓虎撲羊**　兩脚碾地，體左轉225度，兩腿成爲插步；同時雙手握掃帚，隨身勢向上環弧，然後劈蓋于左後側方，掃帚頭斜向左，目視左側(圖11)。

(11)**順風掃葉**　兩脚爲軸，體右轉45度，兩腿成左弓步，同時雙手端的發帚由後向前沿地面旋掃于前下方，掃帚頭斜向前，目視前方(圖12)。

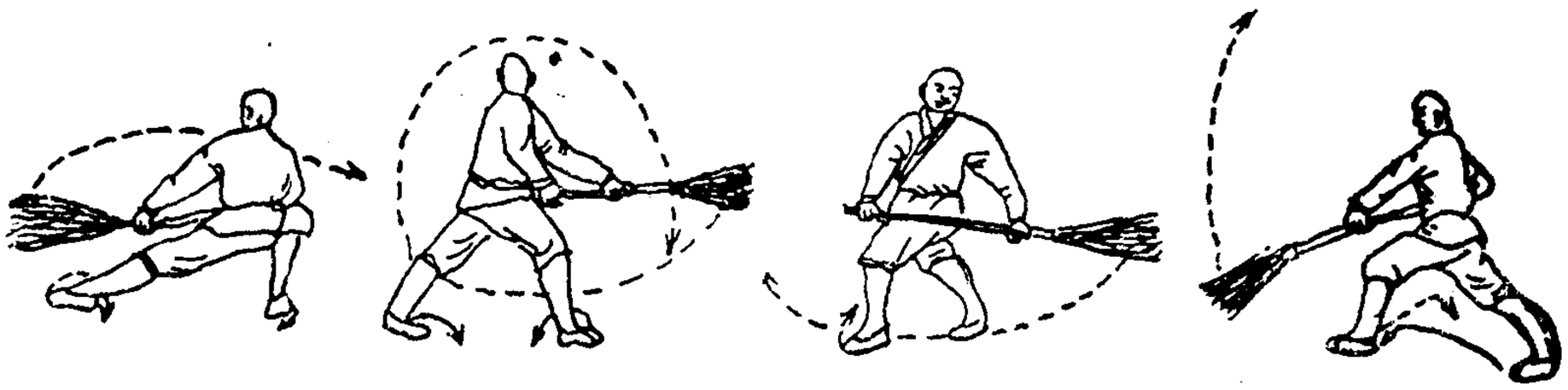


图9　图10　图11　图12

(12)**太公釣魚**　右脚上前一步落于左脚内側，左脚後蹬，同時雙手握掃帚由前下方向上猛挑，掃帚頭斜向上，目視前方(圖13)。

(13)**夜叉探海**　左脚在前方半步下落，右脚向後彈蹬，同時雙手握掃帚，由前上方向下猛穿刺，掃帚頭斜向下，目視前下方(圖14)；

抬右脚前上步落于左脚内側，左脚向後彈蹬，同時雙手握掃帚由前下方向上猛挑，掃帚頭斜向上，目視前方(圖15)；

左脚在前方半步下落，右脚向後彈蹬，身向前探，同時雙手握掃帚，由前向下經右側向後上環弧，然後向前下方劈砸，穿刺、掃帚頭斜向前，目視前下方(圖16)。

(14)**青龍出水**　雙足跳起，體向右旋360度，兩脚落地成右弓步，同時雙手握掃帚隨身勢向前下劈，掃帚頭斜向前，目視前方(圖17)。

(15)**羅漢觀天**　左脚向前彈踢，雙手握掃帚，由前向上經頭頂再向後倒刺，掃帚頭向後，目視上方(圖18)。

(16)**泰山壓頂**　左脚在右脚内側下落，兩脚成并步、兩腿全蹲步，同時雙手握掃帚，由上向前下方猛劈，掃帚頭貼地斜向前，目視前下方(圖19)。

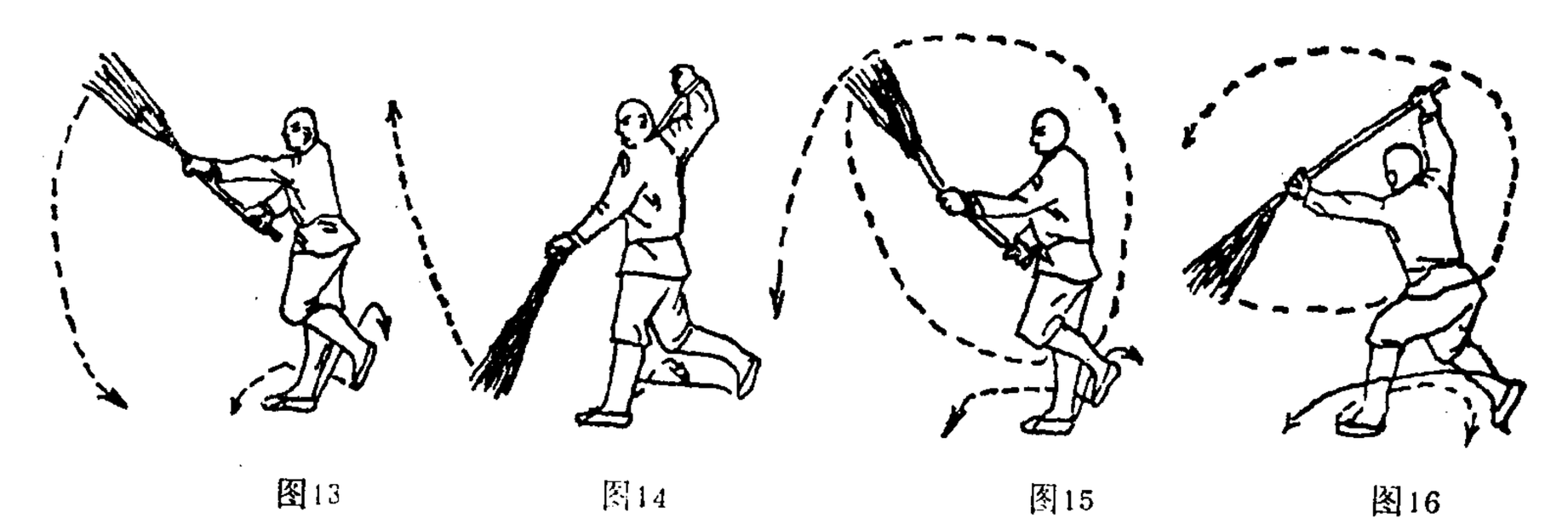


图13　图14　图15　图16

(17)**翻身劈山**　起身，雙足前跳，體右轉180度，兩脚成并步、兩腿全蹲，同時

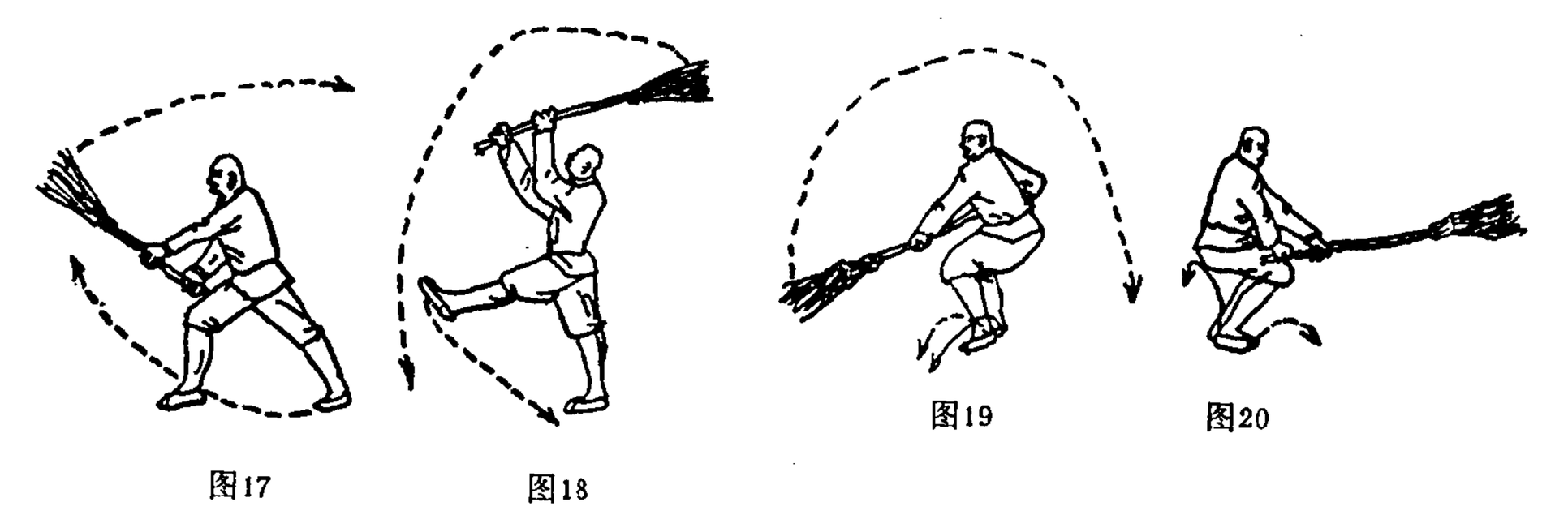


图17　图18　图19　图20

雙手握掃帚，隨身勢由上向下劈蓋于身前，掃帚頭向前，目視前方(圖20)。

(18)**黃龍入海**　起身，左脚向前半步，右脚向後提膝，成獨立勢，同時雙手握掃帚，由下向上挑刺，掃帚頭向前，目視前方(圖21)。

(19)**龍王回宮**　右脚向後一步落下，兩脚爲軸，體右轉135度，左脚尖點地成後虛步，同時雙手端掃帚由後向前斜拉平滑，掃帚頭斜向左，目視前方(圖22)。

(20)**舉火燒天**　左脚前上半步，下落爲軸，體向右轉180度，右脚微提，成獨立勢，同時雙手握掃帚隨身勢環弧穿于左上方，掃帚頭向上，目視前方(圖23)。

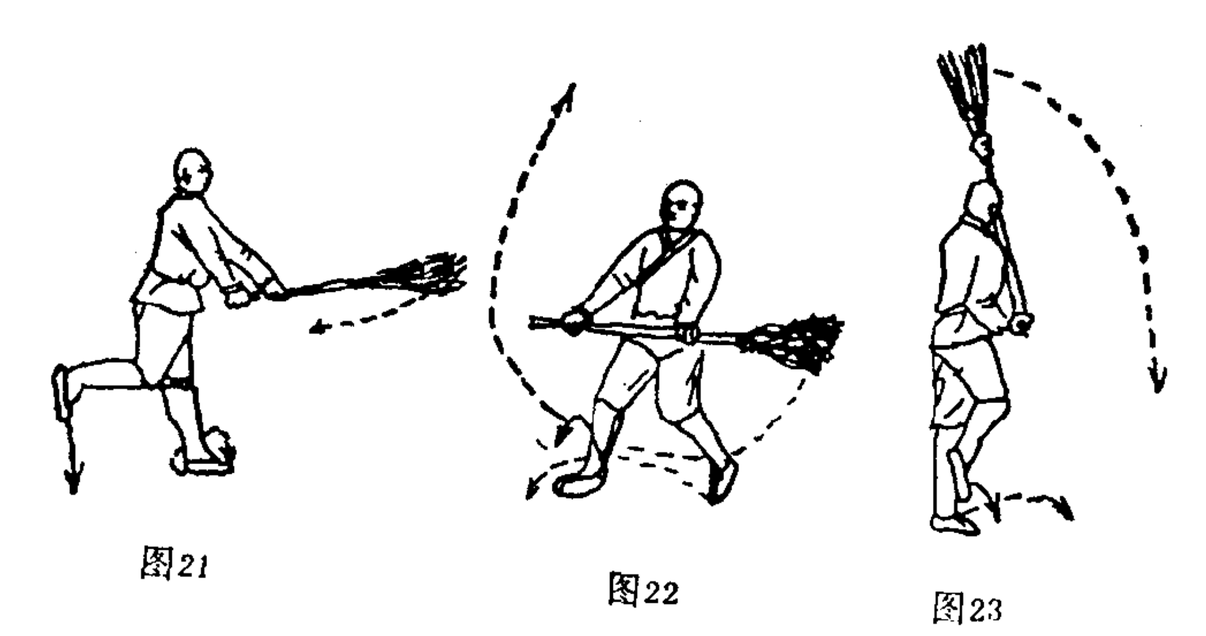


图21　图22　图23

(21)**老虎坐洞**　右脚在前下落爲軸，體左轉45度，抬左脚落于右脚後外側半步，兩腿成虛步，同時兩手換把握掃帚，由上向右下倒劈蓋，掃帚頭向右，目視右側(圖24)。

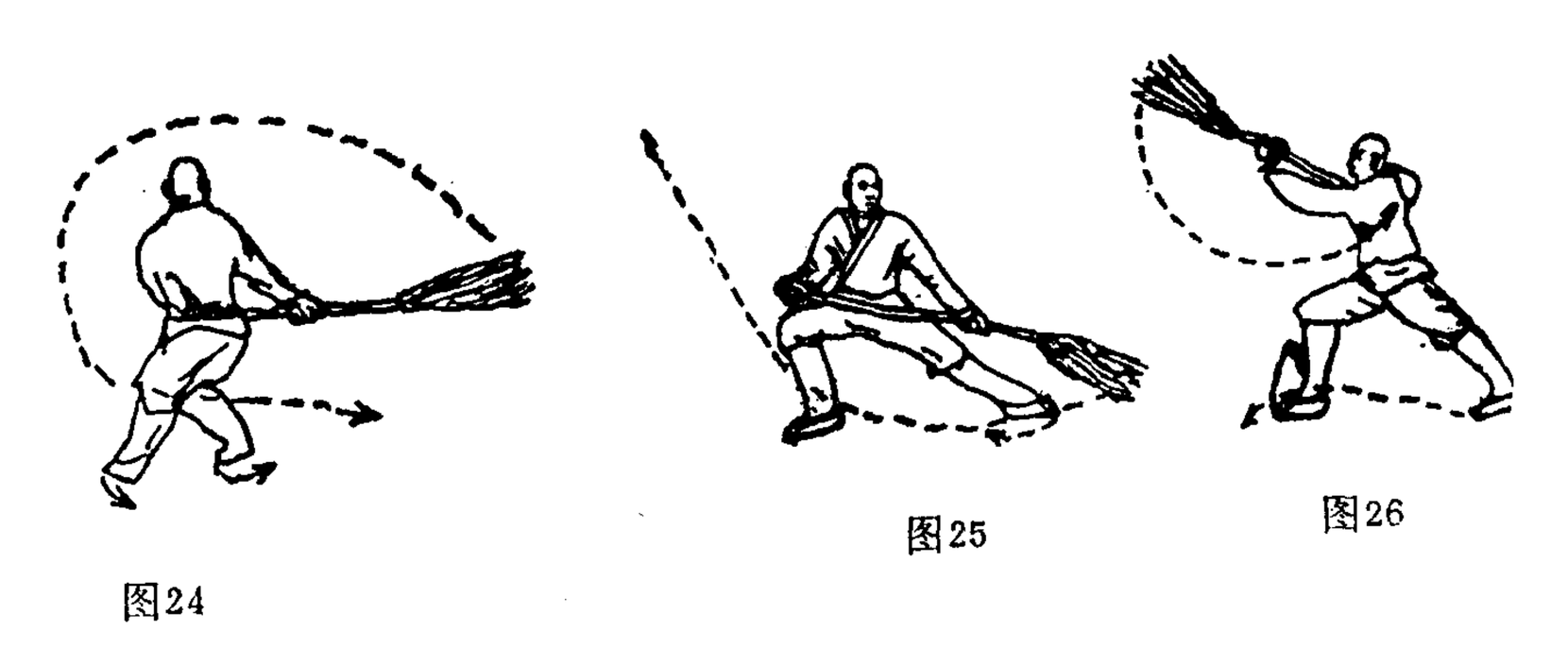


图24　图25　图26

(22)**漁公擺船**　起身，兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成右横弓步，同時兩手換把握掃帚，隨身勢由右向左旋掃一圈，掃帚頭斜向左下方，目視左下方(圖25)。

(23)**童子搗蜂**　兩脚爲軸，體右轉90度，兩腿成右弓步；同時雙手握掃帚，由後向前上方撩挑，掃帚頭斜向前，目視前上方(圖26)。

(24)**金鷄獨立**　左脚上前半步，兩脚爲軸，體右轉90度，抬右腿成獨立勢；同時雙手握掃帚，由左向後甩擺于左肩後側，掃帚頭斜向右後下側，目視前方(圖27)。

(25)**風卷殘雲**　右脚在左脚後外側半步落下，左脚提膝，體右轉180度，成獨立勢，同時左手撒把，隨身勢外展，掌心向前，掌指向左，右手握掃帚繞身右旋一圈半，横掃于右側方，掃帚頭向右，目視右側(圖28)；

右脚爲軸，體右轉180度，左脚向左横跨一步，提右腿提膝成獨立勢，同時右手握掃帚，隨身勢向右旋掃，掃帚頭向右，左手屈肘收回握掃帚把端，目視右前方(圖29)；

右脚落地爲軸，體向右轉180度，左脚向左提膝成獨立勢，同時右手握掃帚，由左向右旋掃擺去，掃帚頭向右，左手撒把，屈肘護于右肋前側，掌心向内，掌指向右，目視右側(圖30)。

图27

图28

图29

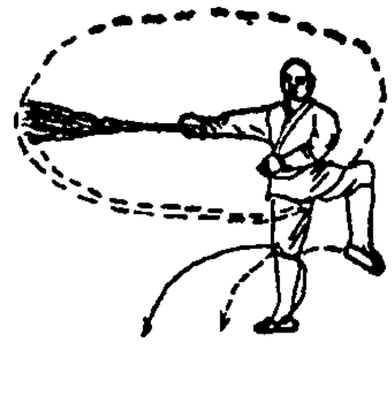


图30

图31

(26)**張飛托槍**　右脚向左旋跳，體左轉360度，兩脚落地，成馬步，同時右手握掃帚，由右向左旋掃一圈半，左手接掃帚，平托于身前，掃帚頭向左，目視前方(圖31)。

(27)**太公釣魚**　兩脚爲軸，體右轉45度，左腿提膝成獨立勢，同時雙手握掃帚，由後向前上方挑刺，掃帚頭斜向上，目視前上方(圖32)。

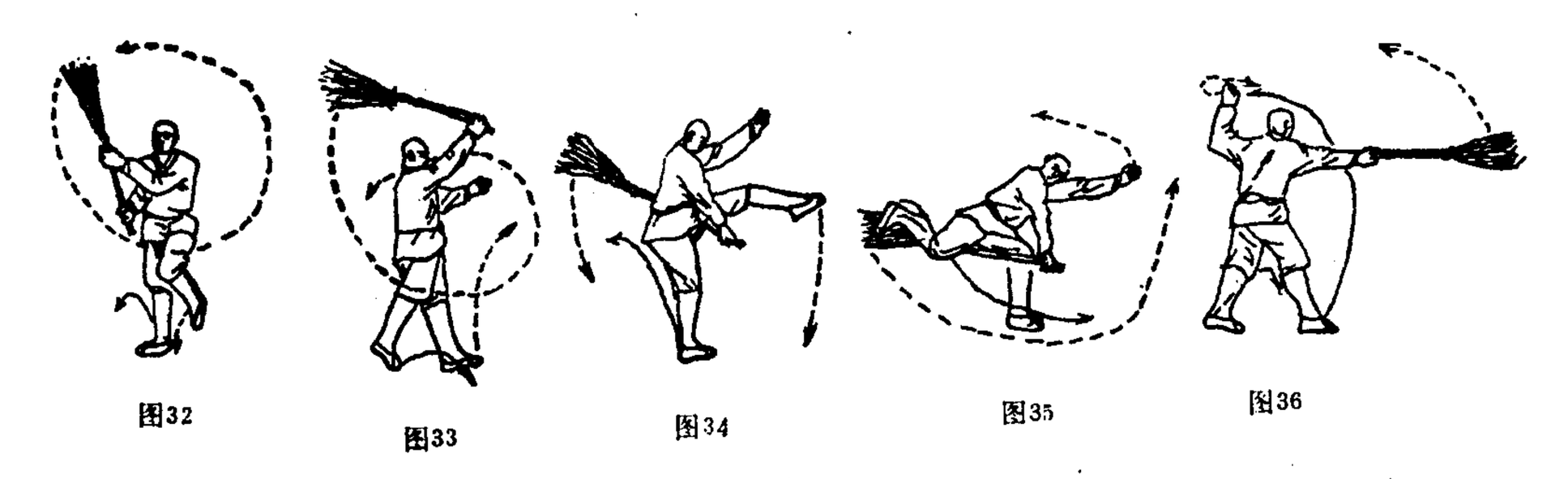


图32　图33　图34　图35　图36

(28)**打馬過江**　左脚落在左脚後，體左轉135度，使兩腿成拖步，同時雙手握掃帚由後向下經右側向前上環弧，旋掃于頭上後方，掃帚頭斜向後，左手撒把展于左前外側，掌心向右，掌指斜向前，目視前方(圖33);右脚向前落于左脚内側，左脚向前彈踢，同時右手握掃帚，由後向下左旋于左腿下方，掃帚頭斜向左後上方，左掌展于頭前方，掌心向右，掌指斜向前，目視前下方(圖34);

左脚向前一步落下，右脚後翹，身向前探，右手握掃帚，繼續向左下旋掃，掃帚頭向右，左掌前展，掌心向右，掌指向前，目視右前方(圖35)。

(29)**風掃梅花**　右手握掃帚經右腿下，由使兩腿成拖步，掃帚頭向前，右脚隨身勢下落前方半步，成右虛步，左掌屈肘外展于左後上方，掌心向外，掌指向上，目視前方(圖36)。

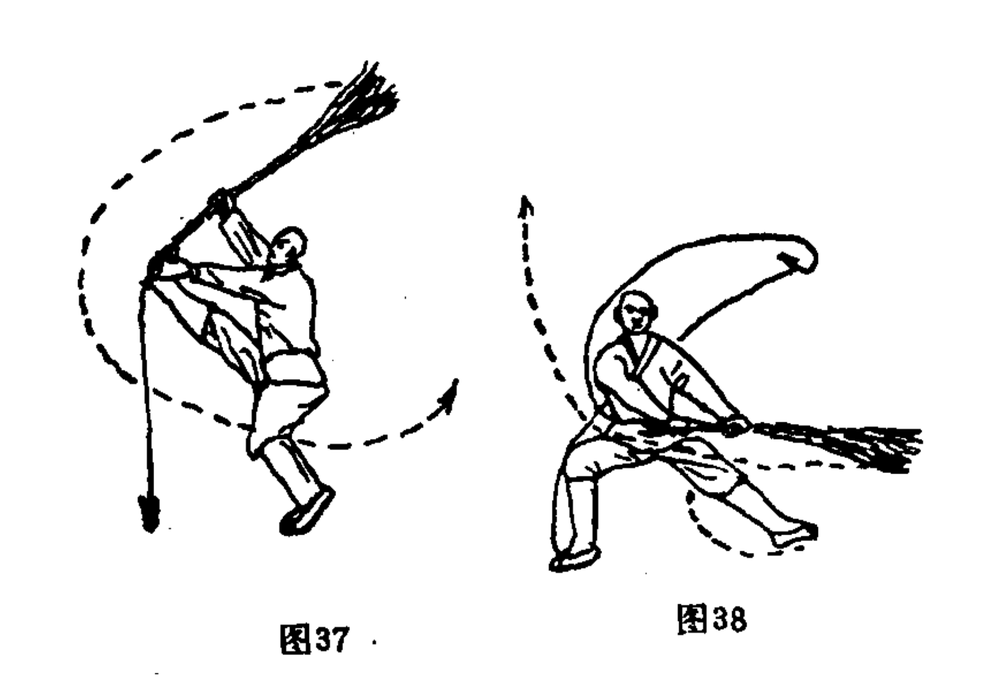


图37　图38

(30)**旋卷風雷**　雙脚向左旋跳，右脚向前上方彈踢，體向左轉180度，當全身

騰空時，速用左掌由左向右拍擊右脚掌内側，右手握掃帚，撩舉于頭上右側，掃帚頭斜向後，目視右脚(圖37)。

(31)**漁翁拉網**　兩脚右前左後落下爲軸，體左轉90度，兩腿成右横弓步，同時右手握掃帚，左手接掃帚把，由上向右下環弧，然後掃甩于左側下方，掃帚頭向左，目視前方(圖38)。

(32)**鷂子鑽天**　雙脚向右旋跳，右脚向前上方彈踢，體右轉270度，當全身騰空時，右手撒把變掌，由右向左拍擊右脚面，左手握掃帚旋掃于頭後上側，掃帚頭斜向後，目視右脚(圖39)。

图39　图40　图41　图42

收招歸原　兩脚左前右後落地爲軸，體右轉90度，抬左腿提膝成獨立勢，同時右手接掃帚把端，左手滑把由右向左下劈，掃帚頭斜向左，目視前方(圖40)；

左脚落下爲軸，體左轉90度，抬右脚提膝，雙手握掃帚由前上挑于前方，掃帚頭斜向前，目視前方(圖41)；

右脚落于左脚内側，兩脚爲軸，體右轉90度，兩脚成并步，身胸挺直，左手握掃帚把于左側前方，掃帚頭向上，右掌撒把下垂于右大腿外側，掌心向裏，掌指向下，目視前方(圖42)。

十四　少林獵燕叉

據《少林兵器總譜》記載：獵燕叉于宋代傳入少林寺，有福居和尚整理匯入少林兵器總譜，原有36招，傳至明代，經普便和尚增編爲42招。到了清代，經湛可和尚半編爲64招，精其技者乃寂袍禪師，他每日帶徒上嵩山砍柴尋獵，多獲豐

果，常以一叉斃野猪，一叉獲惡狼，衆稱少林神叉。現代的貞俊和尚全部繼承了前人卓技，後來有貞秋大師傳到山東，門徒徐祗法獲得真諦，公開于世。

少林獵燕叉既可看家護院，嚴防盜賊搶奪寺内財産，還可驅趕野獸，更能練功習武，是18種兵器中的一種重要武器，外出雲游可用于背行李，也可防止攔路歹徒的襲擊，是寺内僧人喜愛的武器之一。

少林獵燕叉的技法主要有：扎、刺、挑、劈、砸、撩、撥、架、掃、擋、插、點、搗等。

動作順序　起勢、金鷄獨立、打虎靠山、進步點杆、轉身刺叉、進步劈砸、回頭望月、上步挑杆、進步挑叉、進步挑杆、進步掃叉、回身擋叉、反刺後跟、雁落沙灘、燕子穿林、弓身背叉、金鷄餐眼、坐虎砸把、回馬三叉、劈身砸把、孤雁出群、揣叉搭手、獨立棚梁、僕地扇風、獨立化金、附身後刺、探身伏虎、馬襠穿叉、羅漢觀天、横掃千軍、反手劈叉、飛脚拋叉、落地接叉、倒刺平端、收招歸原。

起勢　足立小八字，身胸挺直，左手握叉杆，立于左側前方，叉尖向上，右掌貼于右大腿外側，掌心向内，掌指向下，目視前方(圖1)。

(1)**獨立四平**　左腿提膝，成獨立勢，左手端叉向左下劈，右手在右側接叉，叉頭向左，雙手端平，目視前方(圖2)。

(2)**打虎奔山**　左脚向左側一步，兩脚爲軸，體左轉90度，兩腿成左弓步，同時雙手端叉向前刺扎，叉尖向前，目視前方(圖3)。

(3)**進步點杆**　右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時雙手握叉杆，由後向前下方點鑽，叉尖斜向後上方，目視前下方(圖4)。

图1

图2

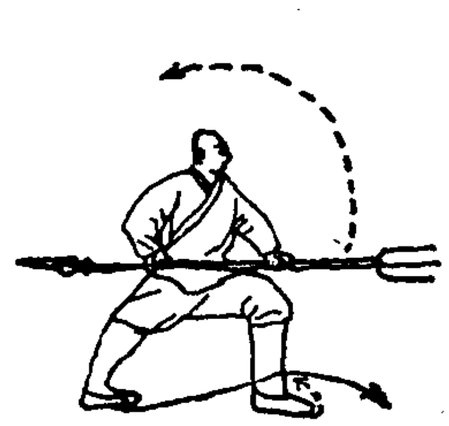


图3

图4

(4)**轉身刺叉**　抬左脚，右脚爲軸，體向左轉325度，左脚落在前方，同時雙手

握叉，由後向下環半弧，刺向前下方，叉尖斜向前下方，目視前下方(圖5)。

(5)**進步劈砸**　右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時雙手握叉，由前向下經左側向後上環弧，然後向前方劈砸，叉尖向前，目視前方(圖6)。

(6)**回頭望月**　左脚前移，體左轉90度，右脚提腿成獨立勢，同時雙手握叉由右向左挑刺，叉尖向左，目視左前方(圖7)。

(7)**上步挑杆**　左脚爲軸，體向左轉90度，右脚上前一步，抬左脚後蹬，同時雙手握叉杆，由後向前下方挑扎，叉尖斜向後，叉鑽斜向前，目視前方(圖8)。

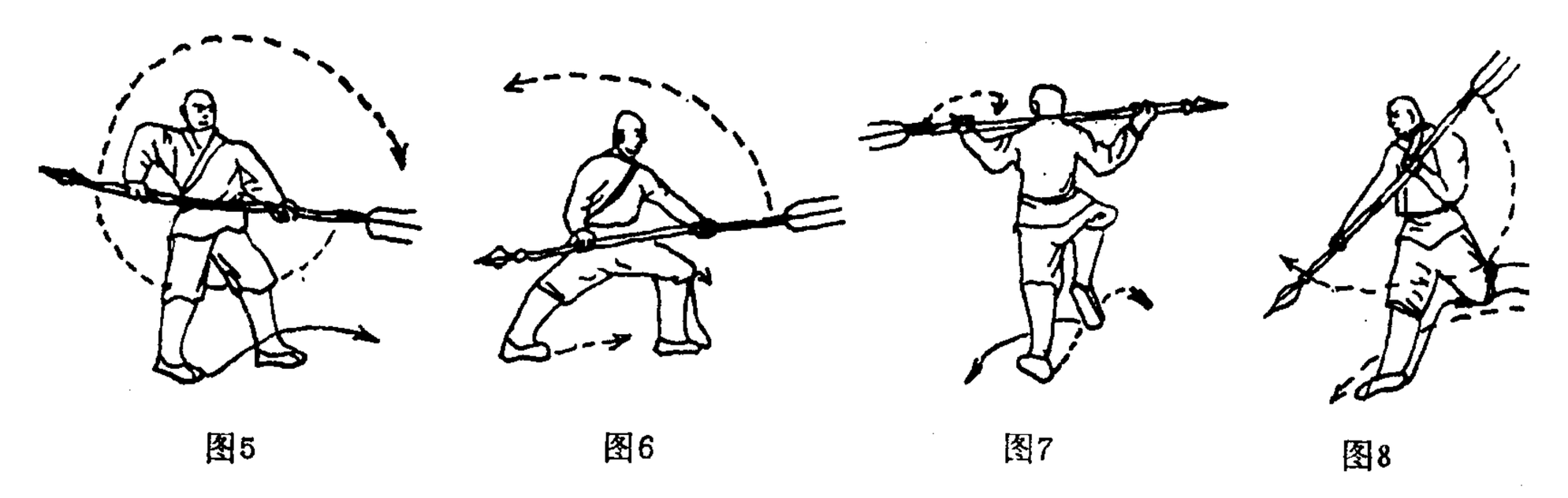


图5　图6　图7　图8

(8)**進步挑叉**　左脚上前半步，抬右脚後蹬，同時雙手握叉由後向前挑扎，叉尖斜向前，目視前方(圖9)。

(9)進步挑杆　右脚上前方一步，左脚後移，兩腿成右弓步，同時雙手叉杆，由後向前下方上挑刺扎，叉鑽向前，叉尖向後，目視前方(圖10)。

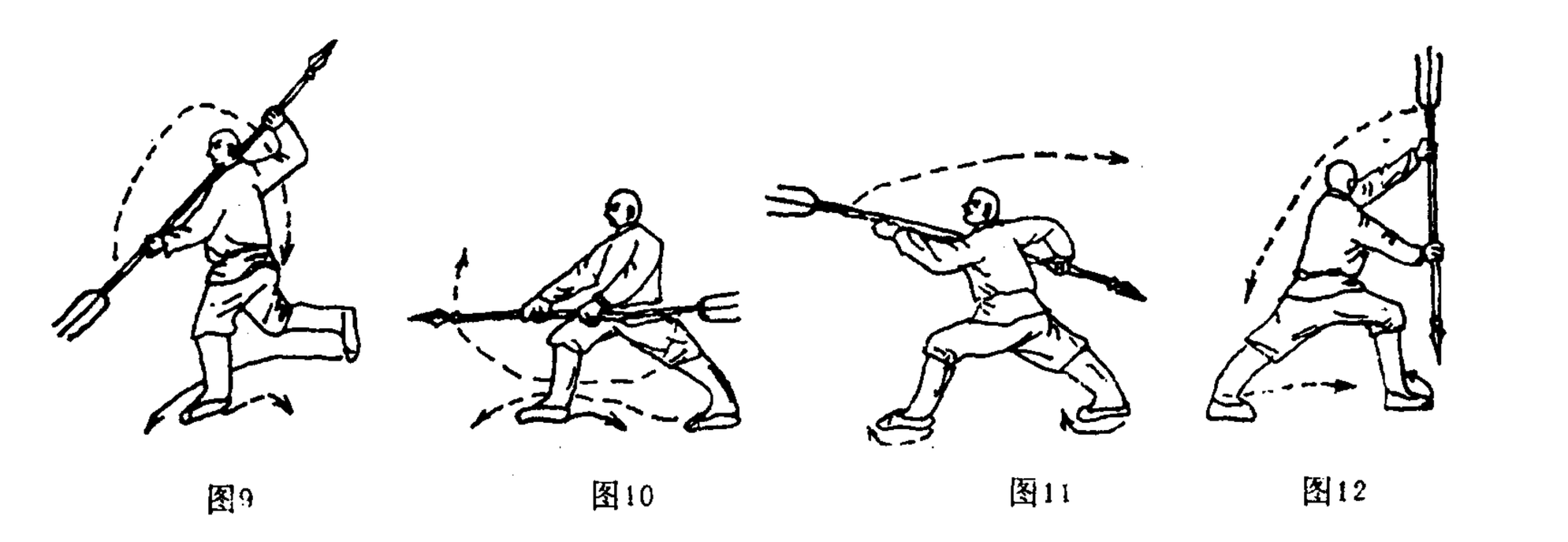


图9　图10　图11　图12

(10)**進步掃叉**　右脚後移半步，左脚前上半步，成左弓步，同時雙手握叉由後向前上方挑刺，叉尖斜向前上方，目視前方(圖11)。

(11)**回身擋叉**　兩脚爲軸，體右轉180度成右弓步，雙手握叉杆，由左向右直竪擋推，叉尖向上，目視左側(圖12)。

(12)**反刺後跟**　兩脚爲軸，體左轉90度，左脚内收半步，成左虛步，同時雙手握叉，由右向左下方斜扎，叉尖斜向下，目視左側(圖13)。

(13)**雁落沙灘**　兩脚向右旋跳，體右轉180度，雙脚落地成左僕步，同時雙手握叉隨身勢，由上向左下方劈擊，叉尖向左，目視左側(圖14)。

(14)**燕子穿林**　起身，兩脚爲軸，體向左轉90度，兩腿大岔步，右脚前提，雙手握叉，由後向前扎刺，叉尖向前，目視前方(圖15)。

(15)**弓身背叉**　右脚落在左脚後半步，左脚前移，兩腿成左弓步，身向前傾，同時右手握叉，由前向下經右側，向後上環弧，背于身後上方，叉尖斜向上，左手松把作横掌，架于頭前方，目視前方(圖16)。

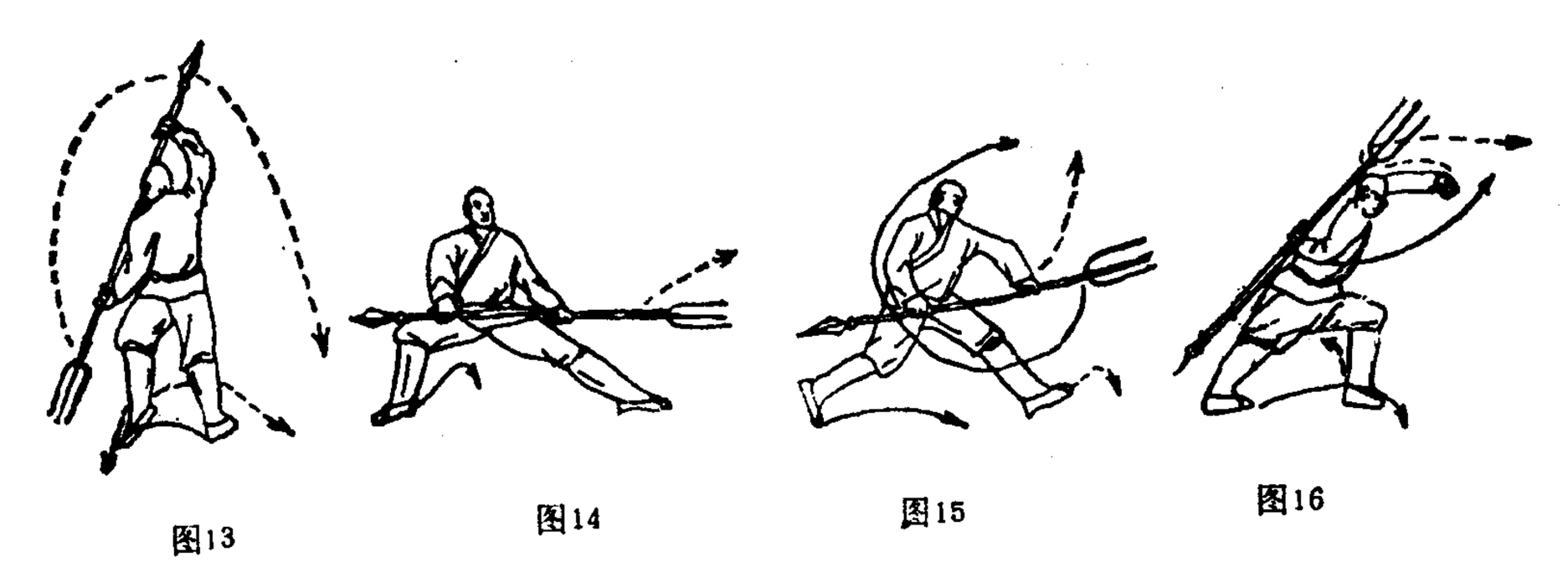


图13　图14　图15　图16

(16)**金鷄餐眼**　抬右脚落于左脚前方，再抬左腿成獨立勢，同時左掌向上接叉杆，向前方刺扎，右手松把，屈肘護于身前，掌心向内，掌指斜向上，目視叉尖(圖17)。

(17)**坐虎砸把**　左脚落在右脚後，右脚上前半步，兩脚爲軸，體左轉90度，抬左脚落于右脚後外側半步，兩腿成插步，同時右手接叉杆，反腕環弧向右側下砸，叉鑽向右，叉頭向左，左掌松把變掌，横架頭上前方，掌心向前，掌指向右，目視叉鑽(圖18)。

(18)**回馬三叉**　左脚向左横跨一步，兩腿成岔步，同時左手接把，雙手握叉由

右向左刺扎，叉尖向左，目視左側(圖19)；

兩脚爲軸，體右轉90度，抬右脚後退一步，使兩腿成岔步，同時雙手換把，經左腰間外側竄叉，倒回叉頭，經右腰間外側，向身後倒刺，叉尖向後，目視後方(圖20)；

左脚後退一步，兩脚爲軸，體左轉90度，成大岔步，同時雙手換把，由後向右倒叉，再經頭前上方，向左倒刺，叉尖向左，目視左側(圖21)。

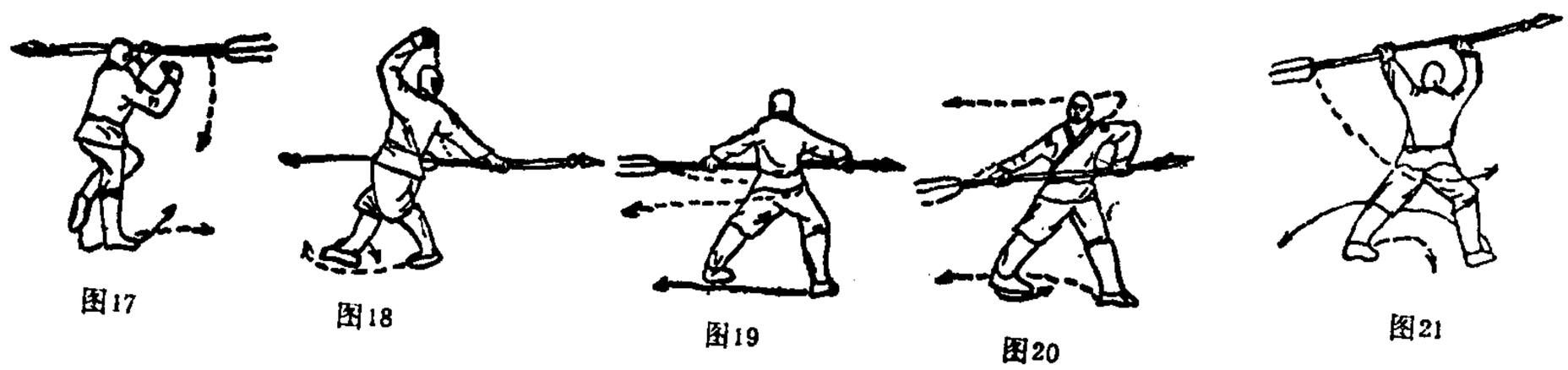


图17　图18　图19　图20　图21

(19)**劈身砸把**　雙脚向左旋跳，體左轉180度，雙脚落地成右僕步，同時雙手握叉杆，由上向下劈砸，叉鑽向右，叉尖向左，目視右側(圖22)。

(20)**孤雁出群**　起身，雙脚向右旋跳，體右轉90度，前後換步，落成縱馬步，同時雙手托叉，由後向前挑扎，叉尖向前，目視前方(圖23)。

(21)**端叉搭手**　兩脚爲軸，體右轉180度，右脚後退半步站立，左腿向後彈蹬，同時左手握叉由後向下環弧，挑撩于前下方，叉尖斜向下，右掌松把，由下向上展于頭上前方，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖24)。

(22)**獨立棚梁**　左脚提膝，成獨立勢，同時右手接把，雙手握叉向前上方棚架，叉尖斜向前，目視前方(圖25)。

(23)**撲地扇風**　左脚向左側落地，兩腿成左弓步，同時雙手換把握叉，由上向下劈砸，叉尖向前，目視前方(圖26)。

(24)**獨立化金**　起身左腿提膝，成獨立勢，同時雙手換把握叉杆，向上舉臂後滑，叉尖斜向下，目視前下方(圖27)。

(25)**墜身後刺**　左脚前上一步，兩腿成左虛步，同時雙手換把握叉，用叉鑽向右後側倒刺，叉尖向前，目視前方(圖28)。

图22

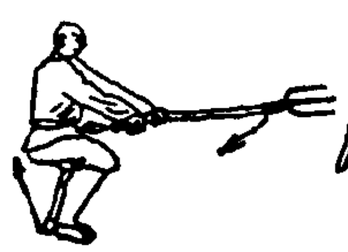


图23

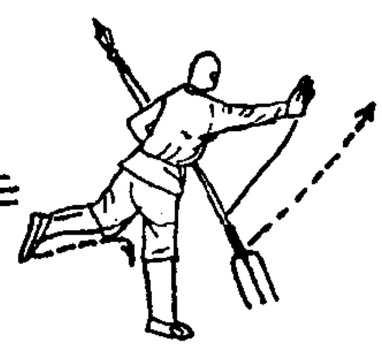


图24

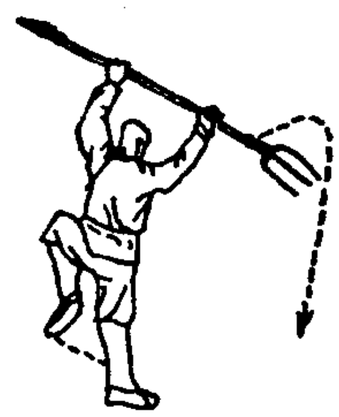


图25

图26

图27

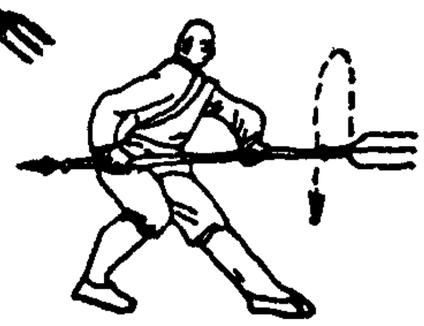


图28

(26)**探身伏虎**　上體重心前移，兩腿成右弓步，同時雙手換把握叉，在前方環弧絞叉，向下栽插，叉尖向下，目視左側(圖29)。

(27)**馬襠穿叉**　右脚前上半步，體左轉90度，左脚提膝成獨立勢，同時右手換把握叉，由右向左經左腿下，穿于左側，叉尖向左，左手松把變掌，上架頭上左側，掌心向前，掌指向上，目視左前方(圖30)。

(28)**羅漢觀天**　左脚在左側半步落下，兩腿成岔步，同時左手接叉杆，由左向上，斜穿于頭上，叉尖斜向右，右手松把變掌，上展頭上右側，掌心向前，掌指斜向上，目視左前方(圖31)。

右腿提膝，右手接叉杆，由上向下環弧，再向右腿下穿刺，叉杆穿于右腿下方，叉尖向左，左手松把變掌，展于左側方，掌心向前，掌指斜向左，目視左側(圖32)。

(29)横掃千軍　右脚下落，體轉90度，抬左脚向前彈踢，上身向後仰，同時左手接叉杆，上挑于頭上後方，右手換把接叉杆，雙手握叉向上棚架，叉尖向後，目視前上方(圖33)；

左脚落在後方一步，兩脚爲軸，體向左轉90度，兩腿成左弓步，同時雙手換把握叉，由後下落横掃于右側方，叉尖向右，目視左側(圖34)。

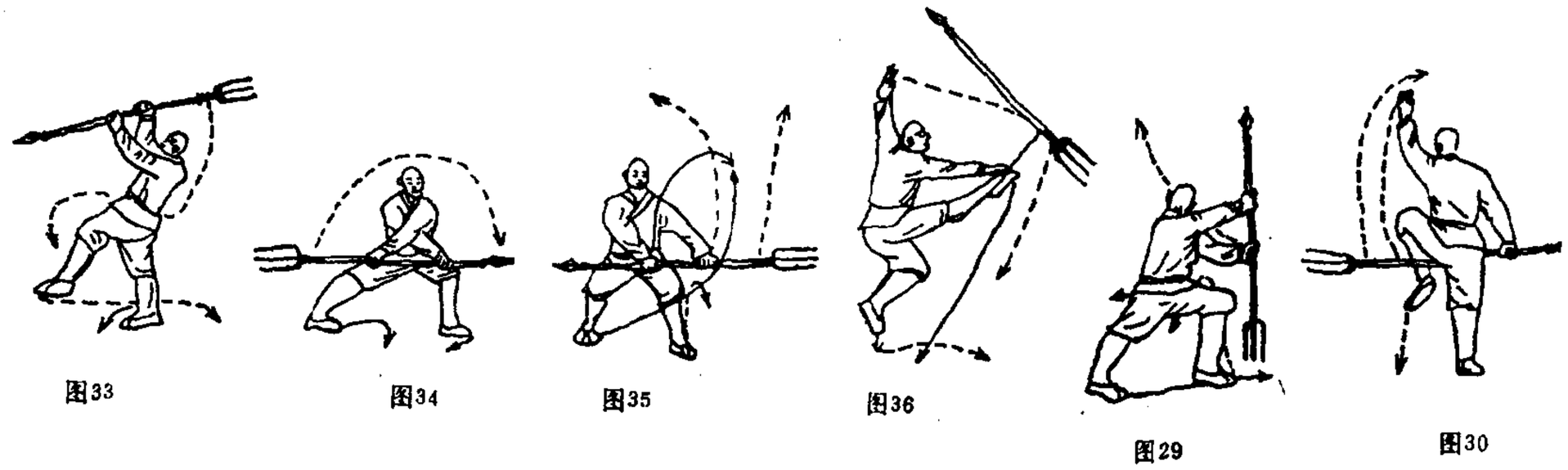


图33　图34　图35　图36　图29　图30

(30)反手劈叉　右脚向左跨半步，兩腿成馬步，同時雙手握叉，由右向左環弧下劈，叉尖向左，目視左前方(圖35)。

(31)飛脚抛叉　體左轉90度，雙脚向前上方跳起，當全身騰空時，右脚盡力向前上方彈踢，同時雙手向空中抛叉，右掌由上向下拍擊右脚面(響亮)，左掌上展于頭上左側，掌心向前，掌指向上，目視前上方(圖36)。

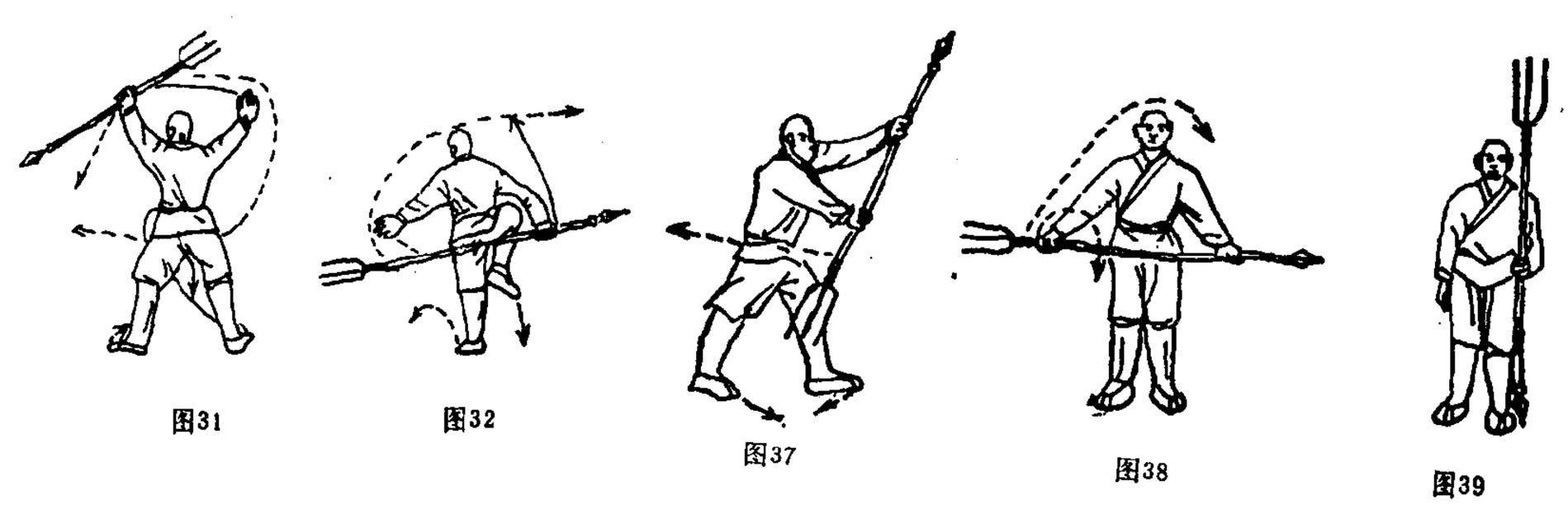


图31　图32　图37　图38　图39

(32)落地接叉　雙脚左前右後落地，兩腿成左弓步，雙手接叉杆，由上向下斜

刺，叉尖斜向下，目視前方(圖37)。

(33)**倒刺平端**　右脚前上半步，兩脚爲軸，體右轉90度，兩足成并步，身胸挺直，同時雙手換把握叉平端，刺向右側，叉尖向右，目視前方(圖38)。

收招歸原　兩足仍成并步，右手松把變掌，左手握叉屈腕，護于左側，叉尖向上，右掌貼于右大腿外側，掌心向内，掌指向下，目視前方(圖39)。

十五　少林雁翅鑭

雁翅鑭于宋代傳入少林寺，經福居和尚整理編匯入《少林兵器總譜》，原有18招，該技初期招勢簡單，易于演練，老僧普便善練。傳元代，經智安和尚改編爲64招，其技法大進，延至清代，練者更多，興趣日濃，亦稱少林大雁鑭，故能流傳今。

少林大雁鑭具有招勢大方、姿勢舒展、結構緊嚴、形態逼真的特點，其技略同于釵。近代的貞俊、貞方、永祥、素法等均擅長此技術，其術卓捷，僧俗欽之。

少林雁翅鑭在寺内經常被從僧研練，作爲武器，用于防身、看守寺院、防止盜賊搶劫寺院財産，還曾用于爲國出征、鎮守邊關、襲擊敵人等，是一種得力武器。

少林雁翅鑭的技法主要有劈、砸、掃、插、刺、點、挑、鈎、掛、撩、撥、架、擋等。

動作順序　起勢、倒掛金鈎、青龍出水、烏龍擺尾、大蟆翻身、力劈華山、轉身接鑭、滚把壓鑭、黄龍探海、雄獅摇頭、孤雁出群、托鑭回營、回頭望月、弓步擺鑭、羅漢舉旗、金剛伏虎、霸王舉鼎、佛頂接寶、坐虎斜刺、勒馬横鑭、一馬三鑭、摘星換鬥、横掃千軍、撥草尋蛇、禹王定海、玉柱撑天、回馬斬將、懷中抱月、回身破陣、燕子抄水、蹲身劈敵、燕子鑽雲、接鑭倒刺、回頭望月，收招歸原。

起勢　足立八字，身胸挺直，左手握鑭，立于左前外側，鑭尖向上，右掌下垂于右大腿外側，掌心向裏，掌指向下，目視前方(圖1)。

(1)**倒掛金鈎**　右脚向右横跨一步，兩脚碾地，體左轉90度，成大岔步，同時右手接杆滑把，雙手握鑭，由上向前方掛劈，鑭尖斜向前，目視右前側(圖2)。

(2)**青龍出水**　左腿屈膝成左弓步，同時雙手端鑭，向前直刺，鑭尖向前，目視前方(圖3)。

(3)**烏龍擺尾**　右脚向前上一步，兩腿成右弓步，同時雙手握鑭由前向後擺甩，鑭尖斜向左後側，目視前方(圖4)。

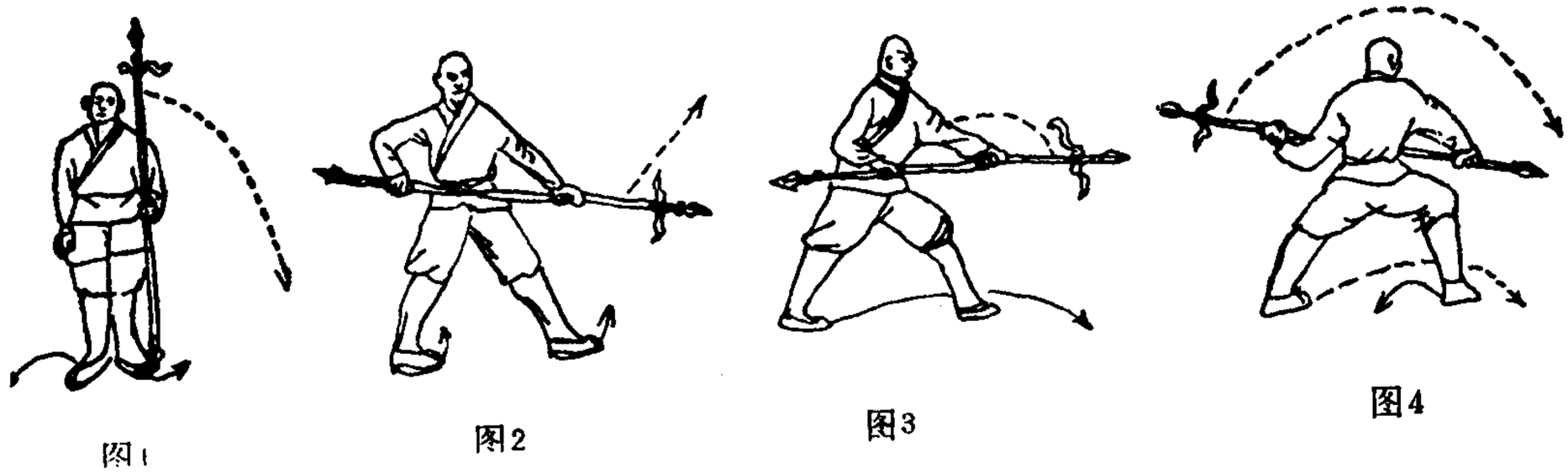


图1　图2　图3　图4

(4)**大蟒翻身**　雙脚跳起，兩脚前後換步下落，兩腿成左弓步，同時雙手握鐧由後向上環弧劈砸于前方，鐧尖向前，目視前方(圖5)。

(5)**力劈華山**　右脚前上半步，左脚後移，兩腿成右弓步，同時雙手握鐧由前向下，經左側向右上環弧，然後向前下方猛力劈擊，鐧尖向前，目視前方(圖6)。

(6)**轉身撩鐧**　兩脚爲軸，體左轉180度，提左腿成獨立勢，同時雙手握鐧，隨身勢由右向左，撩鐧于身前下方，鐧尖向下，目視前方(圖7)。

(7)**滚把壓鐧**　左脚落于右脚前方一步，兩腿成爲左弓步，同時雙手握鐧由前下方向前擰把滚壓，鐧尖向前，目視前方(圖8)。

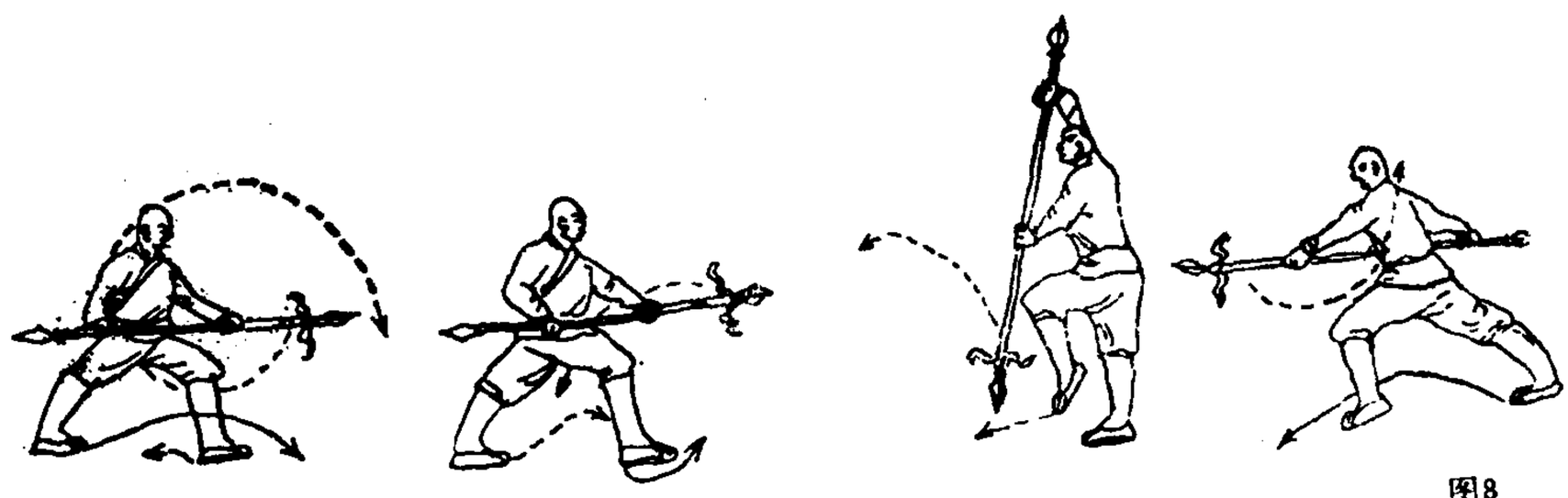


图5　图6　图7　图8

(8)**黄龍探海**　右脚前上一步，兩腿成大岔步，同時雙手握鐧，由後向上環弧，再向前砸劈于身前方，鐧尖斜向後，目視前方(圖9)。

(9)**雄獅摇頭**　兩脚爲軸，體向左轉180度，左腿提膝成獨立勢，同時雙手握鐧

由前向下，經左側環弧擺手于身後左下側，鑣尖斜向後，目視前方(圖10)。

(10)**孤雁出群**　右脚彈跳左旋，體左轉180度，兩脚落成左弓步，上體向前探，同時雙手握鑣向前上挑刺，鑣尖斜向前，目視前下方(圖11)。

(11)**托鑣回營**　兩脚爲軸，體右轉135度，兩腿成右弓步，同時雙手握鑣，隨身勢由後上方向前下拉，鑣尖斜向後下方，目視前方(圖12)。

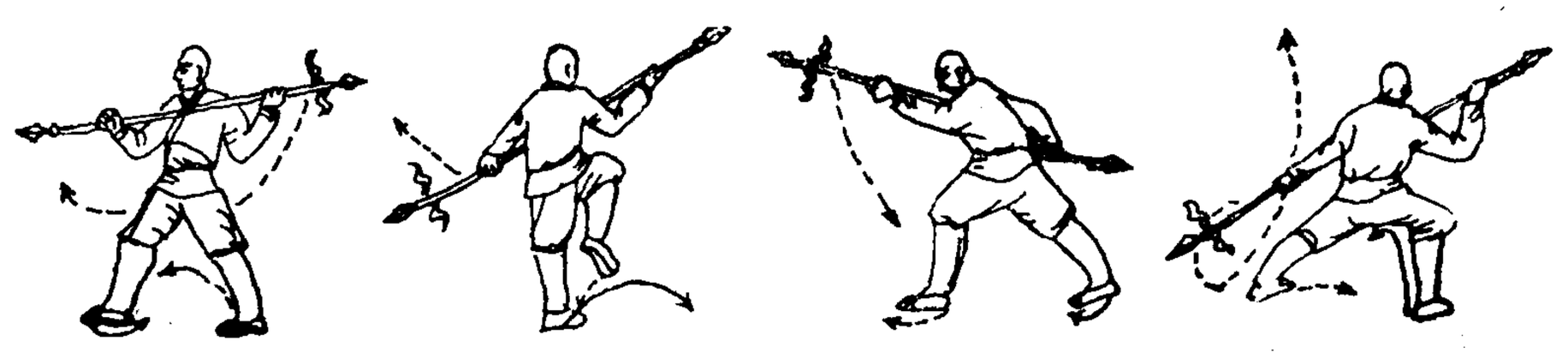


图9　图10　图11　图12

(12)**回頭望月**　左脚向前移步爲軸，體右轉45度，右腿提膝成獨立勢，同時雙手換把握鑣，由後環弧絞把旋掃上架于頭上左後側，鑣尖斜向後，目視前方(圖13)。

(13)**弓步擺鑣**　右脚落在左脚前，左脚前上一步，兩腿成左弓步，同時雙手握鑣，由後向下經左側再向前上環弧，挑擺于前上方，鑣尖斜向上，目視左前上方(圖14)。

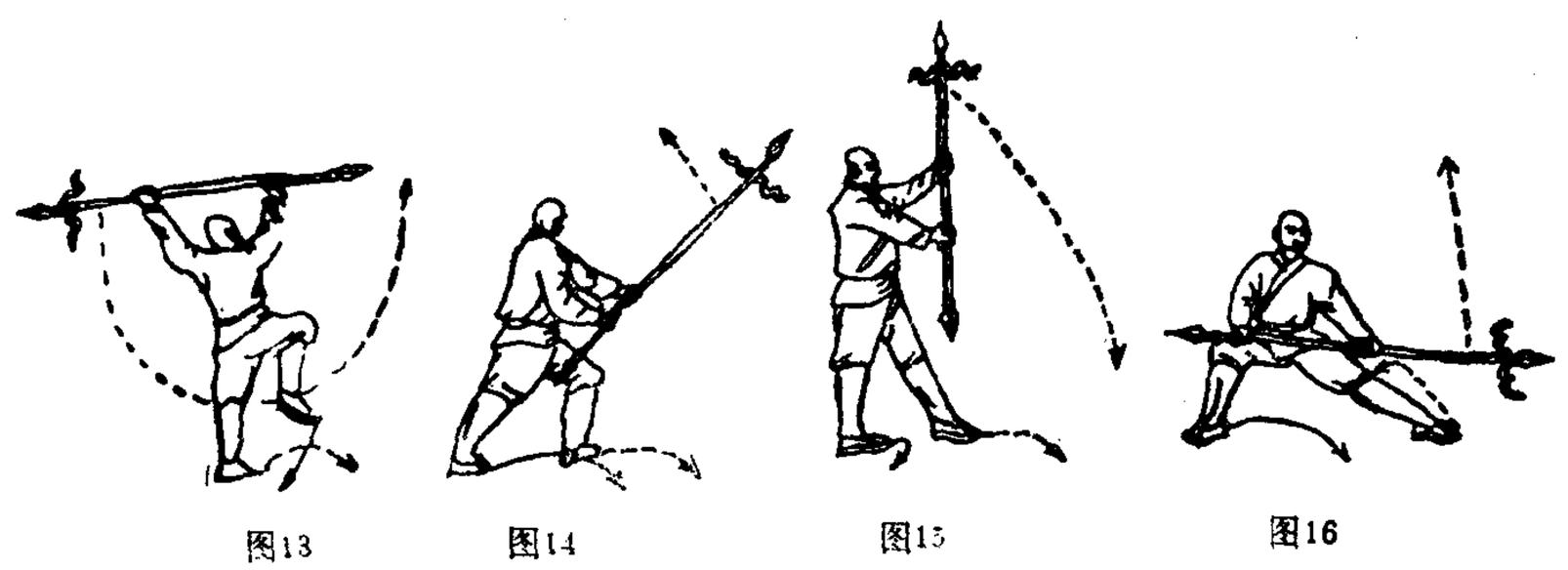


图13　图14　图15　图16

(14)**羅漢舉旗**　右脚向前上步落于左脚内側，再左脚上前半步，成拖步，同時雙手握鑌，由前向上挑舉上刺，鑌尖向上，目視前方(圖15)。

(15)**金剛伏虎**　右脚前移，左脚前上一步，兩腿成爲左僕步，同時雙手握鑌，由上向前下方劈砸，鑌尖向前，目視前方(圖16)。

(16)**霸王舉鼎**　右脚爲軸，體左轉90度，右脚前移，左脚提膝，成獨立勢，同時右手滑把上舉頭上前方，鑌尖向前，左手松把變掌後甩左後側，掌心向上，掌指向後，目視前方(圖17)。

(17)**佛頂接寶**　左脚落在右脚前，右脚提膝，成獨立勢，同時左手接握鑌杆，雙手握鑌由頭前方，向前點擊，目視前方(圖18)。

(18)**坐虎斜刺**　右脚落在左脚前一步，兩腿成歇步，同時雙手換把握鑌由前向後下方斜刺，鑌尖斜向後，目視右後方(圖19)。

(19)**勒馬横鑌**　右脚後退一步，兩脚爲軸，體右轉90度，兩腿成馬步，同時雙手換把握鑌，由右向上，再向下環弧横擋于右下側，鑌尖向下，目視前方(圖20)。

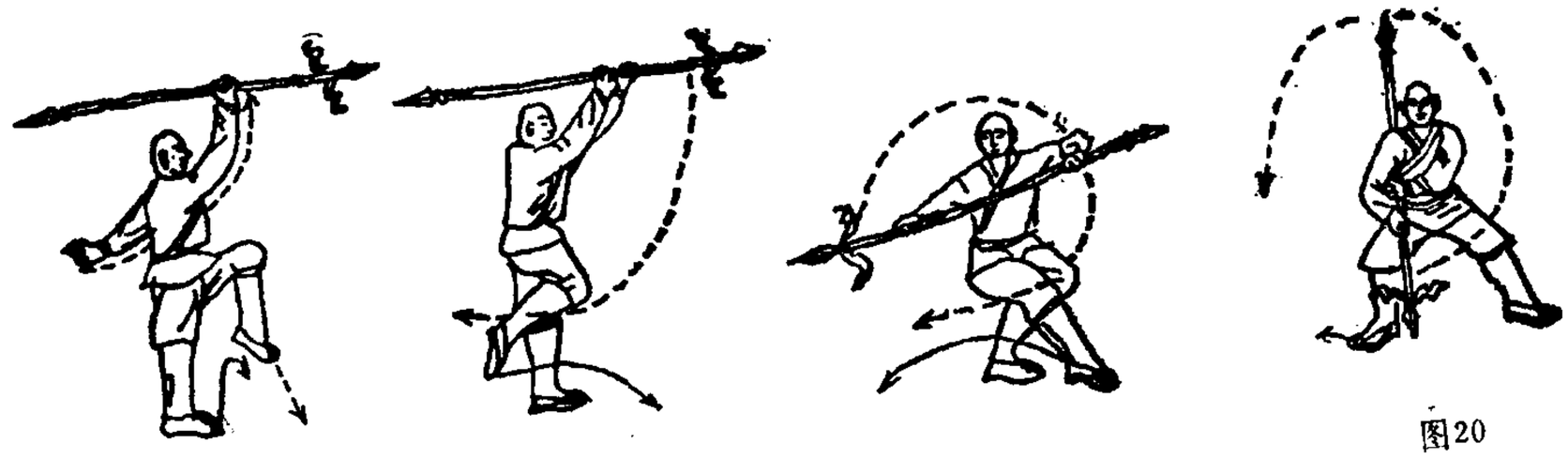


图17　图18　图19　图20

(20)**一馬三鑌**　右脚尖外旋，使兩腿成大岔步，同時雙手換把握鑌由右向左上環弧，然後劈向右側下方，鑌尖向右，目視右前方(圖21)；雙脚向左旋跳，體左轉360度，兩脚落成馬步，同時雙手握鑌，隨身勢劈于右側方，鑌尖向右，目視前方(圖22)；

雙脚向左旋跳，體左轉270度，兩脚落成右弓步，同時雙手換把握鑌隨身勢下劈于前方，鑌尖向前，目視左前方(圖23)。

(21)**摘星換鬥**　抬左脚向後彈蹬，雙手握鑌向前上方挑刺，鑌尖斜向上，目視

前上方(圖24)。

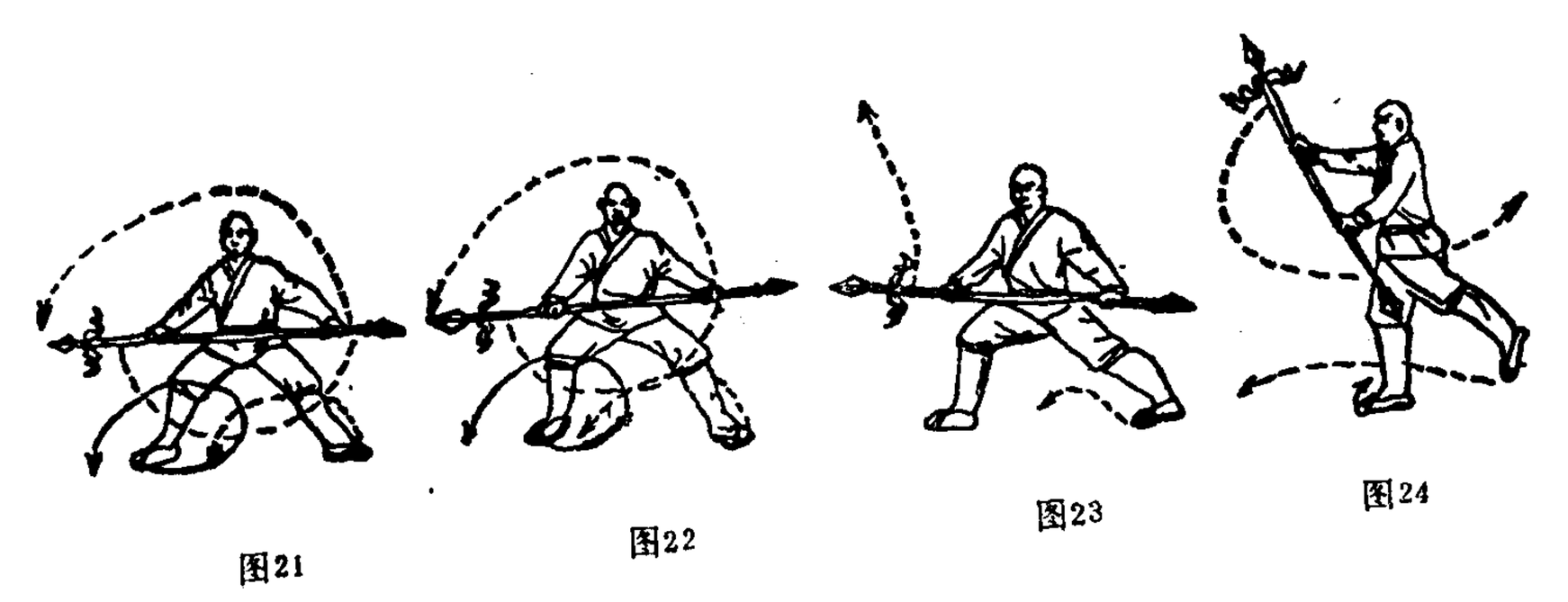


图21　图22　图23　图24

(22)**横掃千軍**　左脚落在右脚前方一步，兩腿成左弓步;同時雙手握鐮，由前上方向下降落，然後横掃于右後上側，鐮尖斜向後，目視前方(圖25)。

(23)**撥草尋蛇**　左弓步不變，同時雙手握鐮由後向下環弧，經右下側，掃向前方上側，鐮尖斜向前，目視前方(圖26)。

(24)**龍王定海**　兩脚爲軸，體右轉180度，兩腿成斜岔步，上體前傾，同時雙手握鐮隨身勢刺向前下後，鐮尖斜向下，目視前下方(圖27);

抬左脚落于右脚前，抬右脚向後彈蹬，同時雙手換把握鐮向上提滑再向前下方插刺，鐮頭斜向前下方，目視右前方(圖28)。

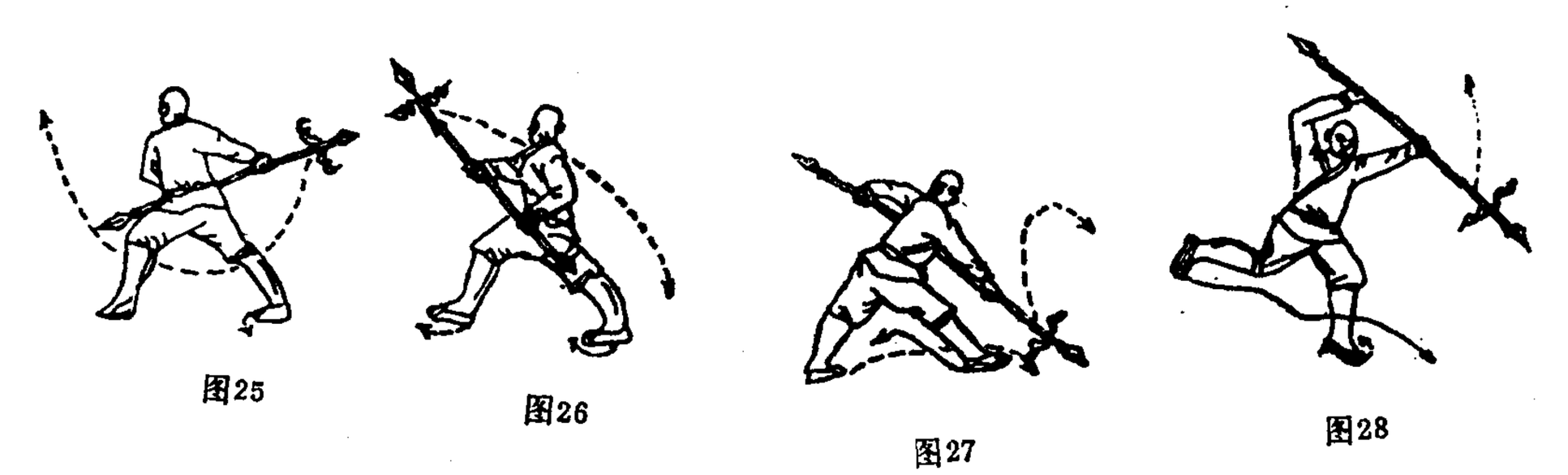


图25　图26　图27　图28

(25)**玉柱撑天**　右脚落在左脚前方一步，兩腿成右弓步;同時雙手換把握

鐮，由前向上挑于頭前上方，鐮尖斜向上，目視前左方(圖29)。

(26)**回馬斬將**　兩脚爲軸，體左轉180度，兩腿成左弓步，同時雙手握鐮，由後前下方斜刺，鐮尖斜向前，目視前方(圖30)。

(27)**懷中抱月**　左脚後移半步，右脚前上一步，兩腿成右弓步，同時雙手握鐮，由下向前上方挑刺上點，鐮尖斜向上，目視前方(圖31)。

(28)**回身破陣**　雙脚爲軸，體左轉180度，兩腿成大岔步，同時雙手握鐮隨身勢砸劈于身前方，鐮尖向前，目視右前方(圖32)。

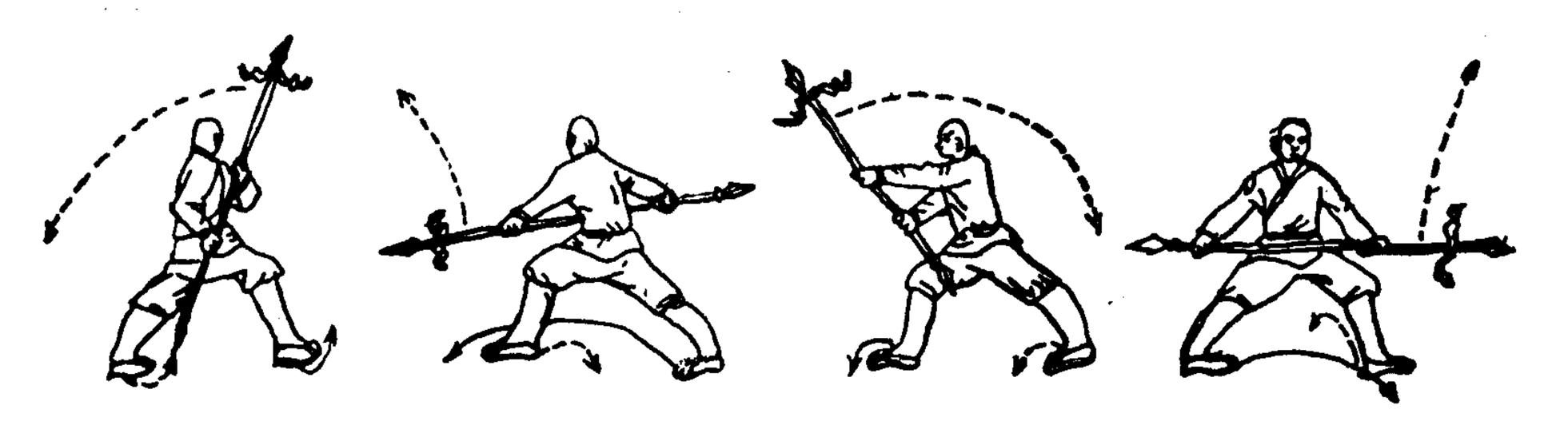


图29　图30　图31　图32

(29)**燕子抄水**　抬右脚落在左脚内側，抬左腿提膝，同時雙手握鐮由下向上穿挑斜點，鐮尖斜向前，目視前方(圖33)。

(30)**蹲身劈敵**　左脚落下與右脚并步，兩腿屈膝成蹲步；同時雙手握鐮，由前

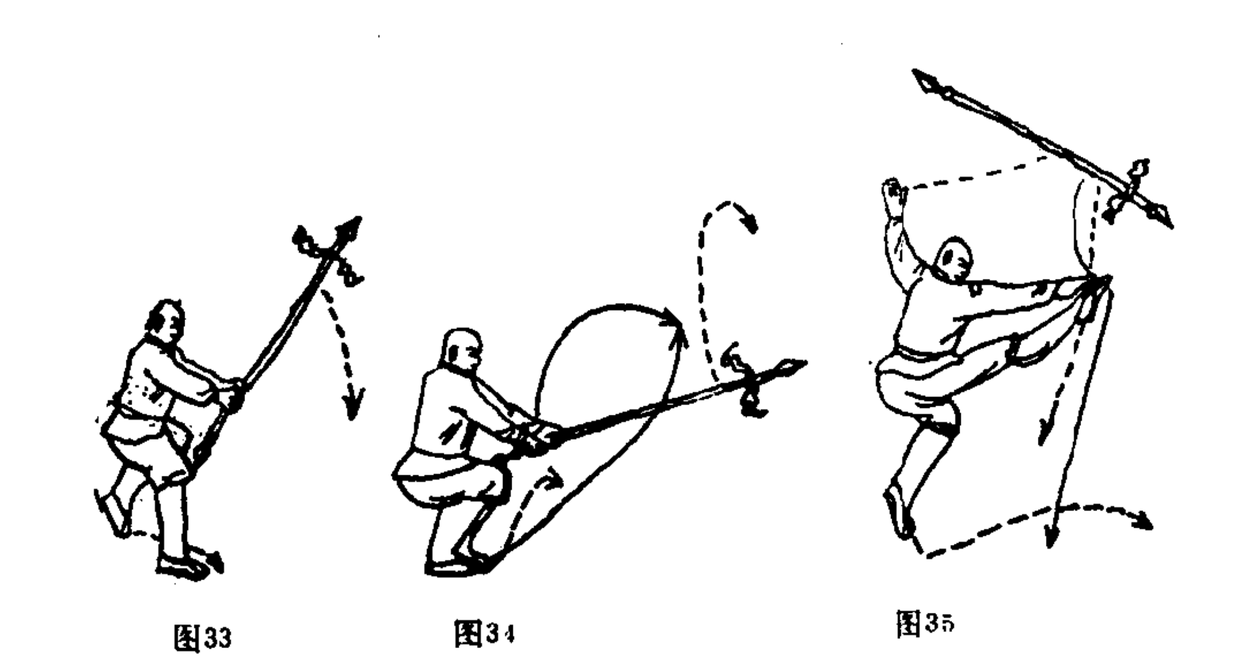


图33　图34　图35

向下劈砸，鑭尖向前，目視前方(圖34)。

(31)**燕子鑽雲**　雙脚跳起，右脚向前上方彈踢，當全身騰空時，右手變掌由上向下拍擊右脚面(響亮)，左手變掌，外展左後上側，掌心向外，掌指向上，目視右脚(圖35)。

(32)**接鑭倒刺**　兩脚左前右後落下，左脚速前上一步，兩脚爲軸，右轉體90度，兩腿成岔步，同時雙手倒接握鑭杆，由左上方向右下斜刺，鑭尖斜向下，目視左前方(圖36)。

(33)**回頭望月**　接上動作，岔步不變，同時雙手反把握鑭杆向右側點刺，鑭尖向右，目視右前方(圖37)。

(34)**收招歸原**　抬左脚與右脚并攏，兩脚成并步，同時左手反把握鑭，立于左側前外方，鑭頭向上，右掌護右大腿外側掌心向内，掌指向下，目視前方(圖38)。

图36

图37

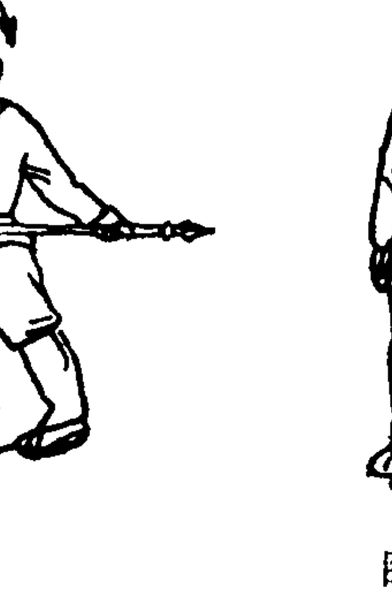


图38

十六　少林魯俠鏟

據《少林兵器總譜》記載：魯俠鏟于宋代傳入少林寺，經福居和尚整理後匯入《少林兵器總譜》。原有廿九招，傳至元代，有緊那羅和尚增編爲36招，到了明代，經丹靈和尚增編爲38招。清代很多老齡僧都喜歡演練此藝，如湛化、湛可、湛元、寂勤等，近代的延樂、貞緒、永祥等對魯俠鏟加以精練，擬定了十九招，傳于衆僧，公開于世。

歌訣

少林魯俠鏟，宋代魯達傳。僧俠在少林，習武十八年。

拳棍槍刀鞭，精藝十八般。大鏟獨一招，出山鎮中原。

妙法十八勢，招招藝出圓。苦練魯達鏟，護身永安然。

動作順序　提膝亮鏟，虛步橫鏟，提膝搗根，轉身縱鏟，大鵬叼魚，連環劈鏟，轉身撩鏟，四門鏟，溜地鏟，鳳凰展翅，轉身連環，八步撩鏟，切擢搗鏟，轉身一鏟，馬步縱劈，轉身穿杆，跳步一鏟，魯達出山，四步栽鏟。

預備勢　足立八字，身胸挺直。左手握鏟，拇指向內，余四指在外，右臂下垂，掌心向下。目視前方(圖1)。

(1)**提膝亮鏟**　右脚不動，左腿提膝。鏟溜向左，鏟把向右，右手摟把，平橫端鏟，縱鏟向左。目視鏟頭(圖2)。

(2)**虛步橫鏟**　左脚向左側落一步，成拖步，兩手托把，由右向左橫鏟。目視鏟頭(圖3)。

(3)**提膝搗根**　右脚不動，左腿提膝。兩手握鏟向右橫勁搗根。目視鏟根(圖4)。

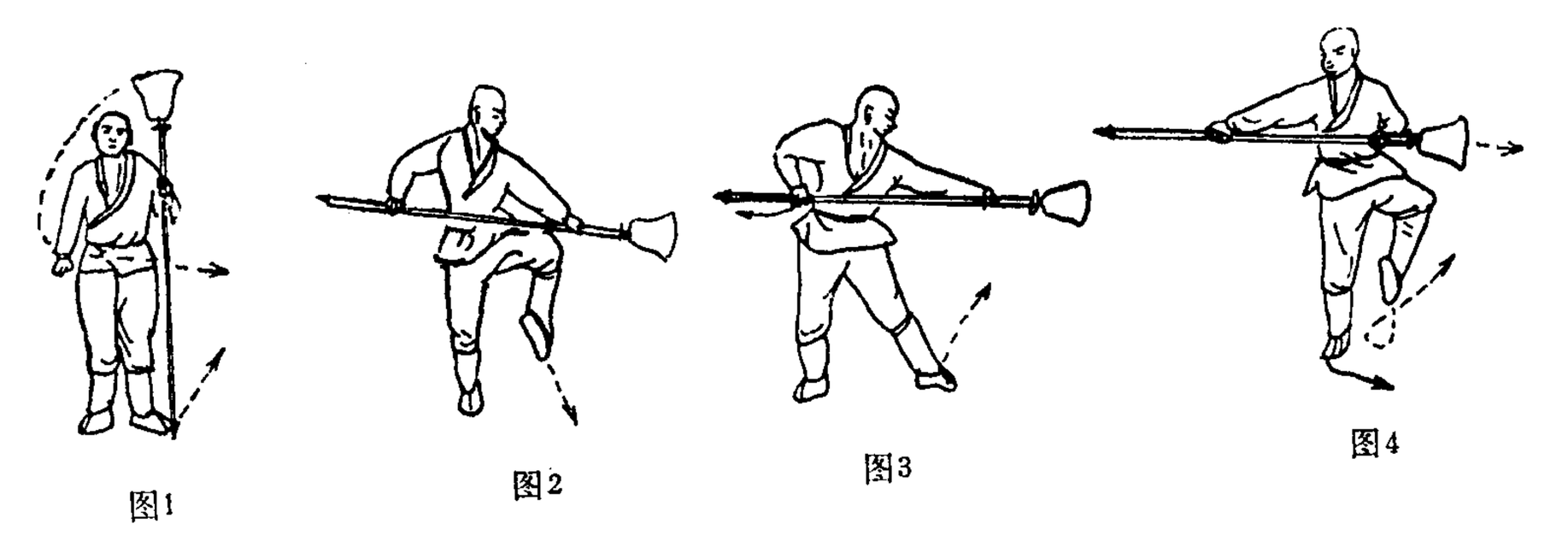


图1　图2　图3　图4

(4)**轉身上步縱鏟**　左脚下落一地右脚內側一步，兩脚碾地，體左轉90度，抬左腿提膝;同時兩手托鏟，向前直出縱鏟。目視鏟頭(圖5)。

(5)**大鵬叼魚**　左脚向前落一步，兩脚碾地，體左轉90度，左再抬腿提膝，左手接鏟，向左輪轉。右手脫把，當鏟端轉至右側時，右手接把，握鏟杆上端。然後左手向下滑把，緊握鏟杆和端，雙手托鏟上架，由左向右下方縱鏟，上體向右傾探。目視鏟端(圖6)。

(6)**連環劈鏟**　左脚落于右脚左側一步，兩脚爲軸，體左轉90度，成左弓步;同時兩手托鏟隨身由右向左繞頭轉一周，然後向前縱撩。目視鏟頭(圖7)。

(7)**轉身撩鏟**　兩脚碾地體右轉180度，兩腿成右弓步(圖8)，動作不停，兩脚

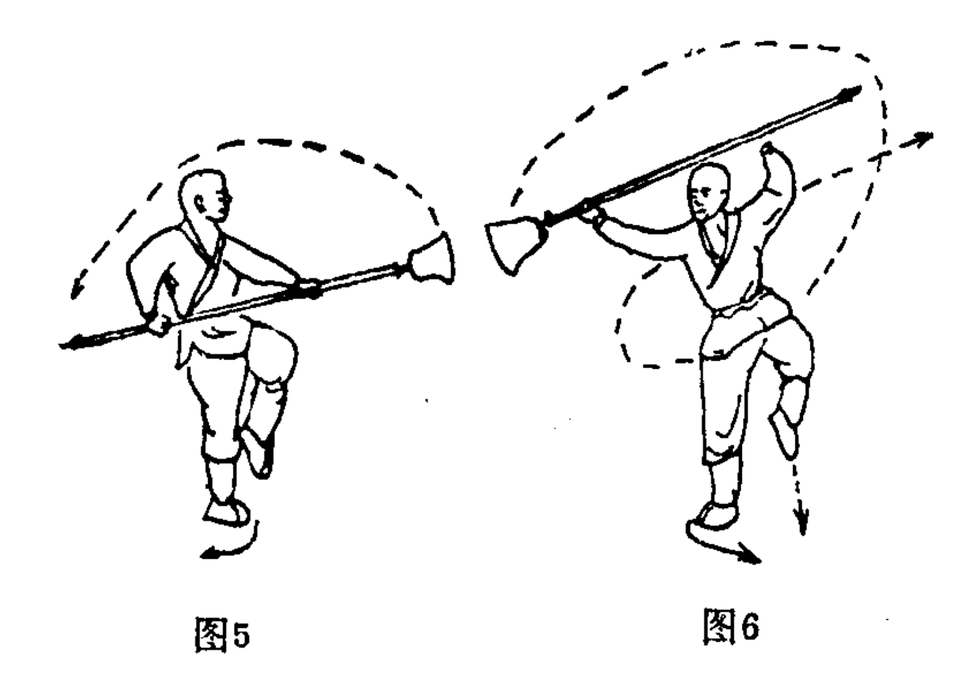


图5　　图6

爲軸，體左轉90度，兩手握鏟，向右滚身360度，兩腿半蹲成插步。右手交把，移于左手下段，鏟杆壓于左臂下，向左側撩鏟，鏟端向前。目視鏟頭(圖9)。

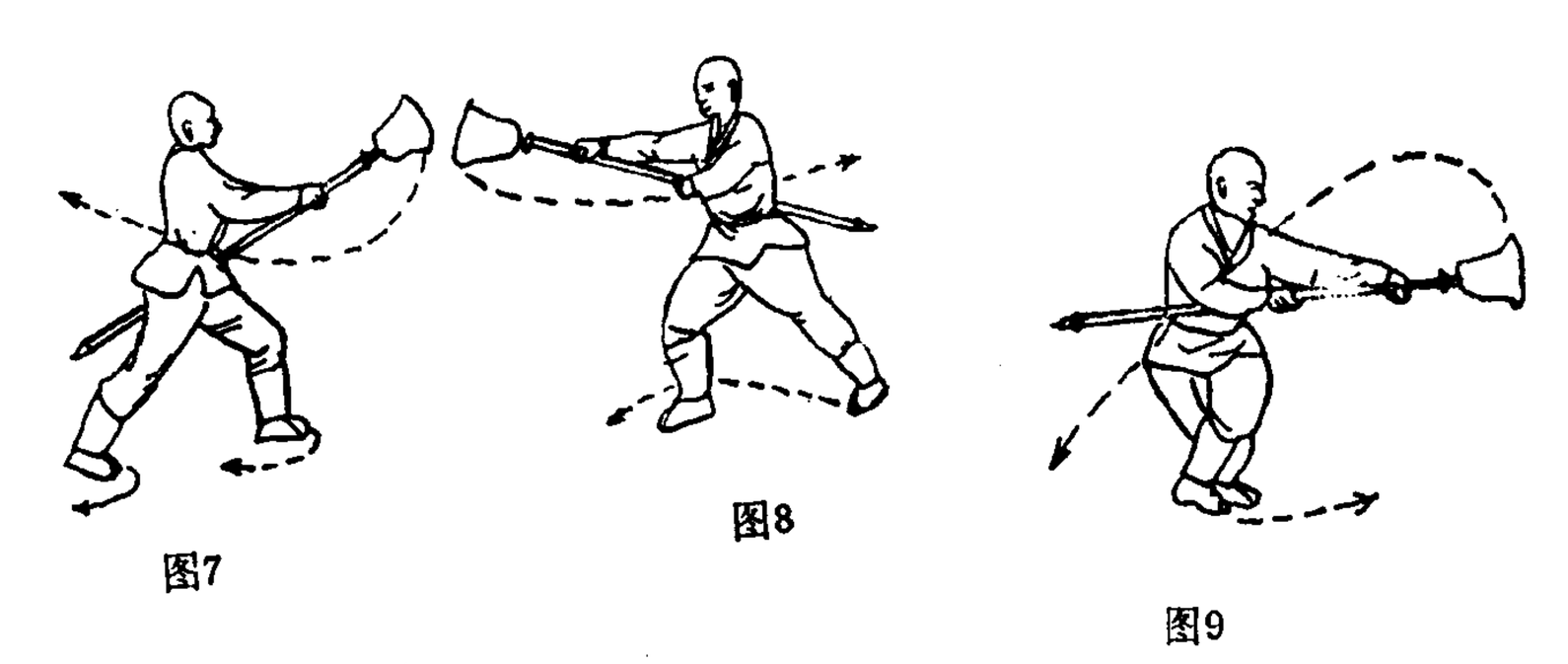


图7　　图8　　图9

(8)四門鏟　右脚向右移一步，收左脚爲虚步。右手换把，握于左手上段。然後左手向下滑把，兩手托鏟由左上側向右下方猛鏟。目視鏟端(圖10)。

緊接着兩脚向右翻轉180度，轉身後變成右虚步。左手脱把，移于左把上段，右把向下滑，兩手握鏟，由右上方向左下側横鏟，目視鏟頭(圖11)。

接着兩脚向右翻180度，轉身後成開步，鏟端由下方向右上側轉，右手把移于左手上端，左手向下滑把，兩手托鏟由左向右下側猛鏟。目視鏟端(圖12)；

動作不停，右脚向左脚踮跳一步，落成右弓步。鏟端由右下方向上、向右移轉，脱左把移于左手上段，滑右把向下，兩手握鏟由右向左後方横鏟。目視鏟端(圖13)。

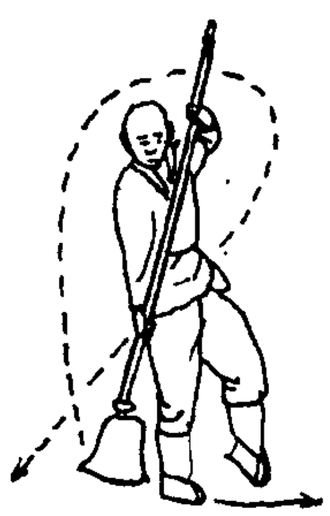


图10

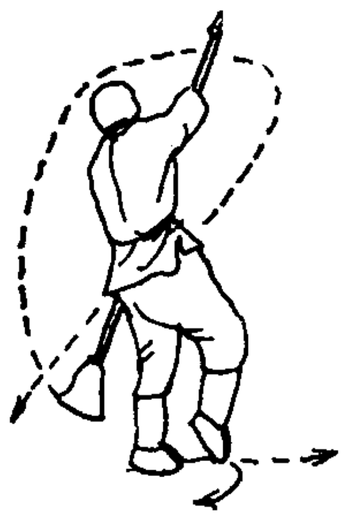


图11

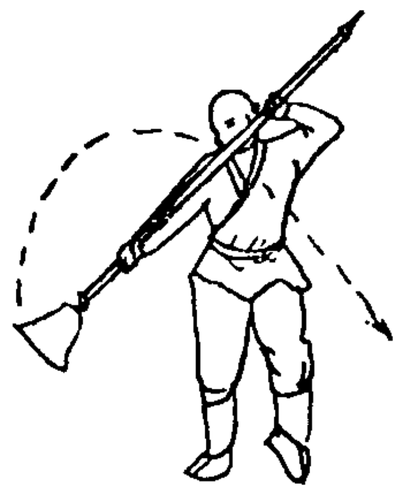


图12

(9)**溜地鏟**　雙足起跳，體右轉90度，轉身後，左脚落于右脚前成左弓步。兩手托鏟向下溜地，向左前方揮。目視鏟端(圖14)。

(10)**鳳凰展翅**　收左脚成虛步，右手脱把移于左手上段，左手脱把，右手持鏟，由左向下、向右展臂撩鏟，左手向前方推出，掌心向前，目視前方(圖15)。

(11)**轉身連環劈**　左脚落于右脚後一步，兩脚爲軸，體左轉90度，兩腿半蹲成馬步。兩手握鏟，使鏟由右向左向上輪轉，然後向後右下方縱劈。目視鏟端(圖16)。

图13

图14

图15

图16

(12)**八步撩鏟**　兩脚碾地，體左轉90度，抬左腿提膝，雙手握鏟向後、向前撩(圖17)。動作不停，左脚落于右脚前一步，左脚向後提膝。雙手托鏟，鏟端由前向後，使鏟根向前撩(圖18)；

接着，抬右腿向前撩鏟五次。目視前方(圖18)。

(13)切擢搗鏟　兩脚向前跳一大步，右脚落左脚前，成右弓步。兩手托鏟，向後、向前下方猛切(圖19)。

(14)轉身一鏟　兩脚碾地，體右轉270度，兩腿成插步，兩手握鏟由左向右上方縱鏟，目視鏟端(圖20)。

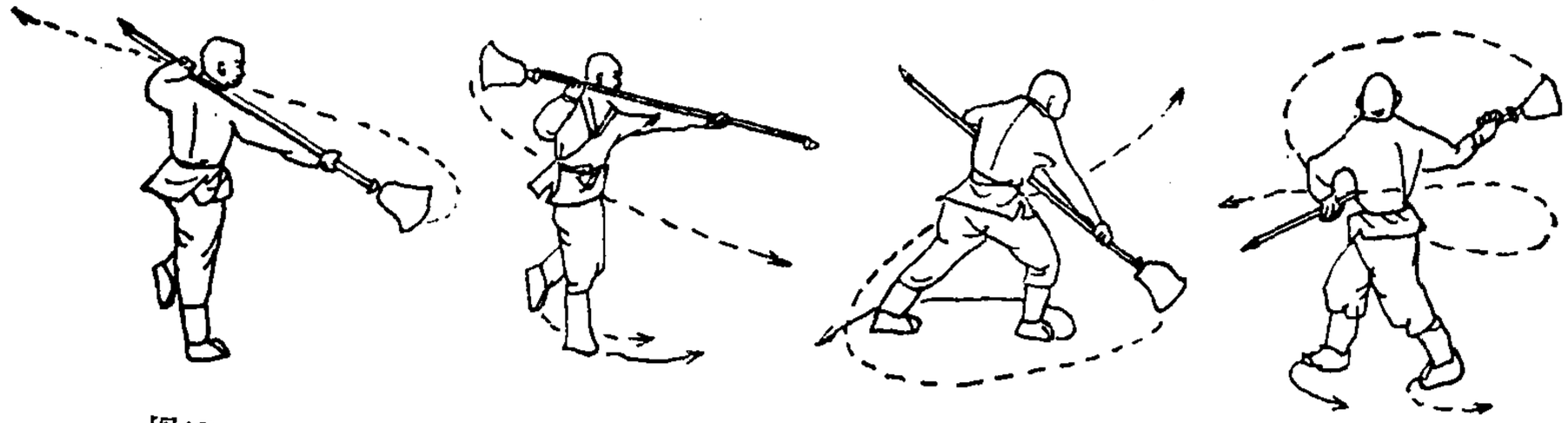


图17　图18　图19　图20

(15)馬步縱劈鏟　兩脚碾地，體左轉180度，兩腿半蹲成馬步。兩手托鏟由左後向前方縱劈。目視鏟端(圖21)。

(16)轉身穿杆　兩脚碾地，體左轉90度，上左脚成右弓步。兩手托鏟，向前上方撩鏟，當鏟撩擊時右手向下滑把。目視鏟端(圖22)。

動作不停，左脚向前上一步。兩腿成左弓步；同時右把移于左把上段，左手向下滑把，雙手握鏟由後向前下方穿搗根，目視鏟根(圖23)。

图21　图22　图23　图24

(17)**跳步一鏟**　兩脚向前跳一步，成左弓步，兩手托鏟，同時由後向前下方縱鏟。目視鏟端(圖24)。

(18)**魯達出林**　兩脚碾地，體右轉180度，左脚向前成虛步；同時左手向下滑把，與右手并握把根，使鏟杆擔于左肩，鏟端向後。然後右手脱把，向後甩勾手，目視前方(圖25)。

(19)**四步栽鏟**　扛鏟，左脚向前落一步，再先上右脚，後上左脚，再上右脚，以兩脚爲軸，體左轉90度，使兩腿成并步，右手接把，握于鏟根上部，同時左手向上滑把，兩手托鏟由上向下栽于身左下側，使鏟端着地，并收回左脚與右脚并步。目視前方(圖26)。

图25

图26

收勢　兩脚不動，兩手托鏟，使鏟頭由下向上，鏟竪于體左側，鏟端向上，鏟根着地；同時右手下垂于體右側，掌心向下。目視前方，收勢還原(同圖1)。

十七　少林方便鏟

據《少林兵器總譜》記載：元代惠矩和尚擅長鏟技，常在夜深人静時弧僧練魯俠鏟，曾數次遇賊盗越墻劫寺庫房，他均以鏟制敵，迎戰數十合，多獲全勝，次後便把戰敵之33招記述下來，擬定名少林方便鏟，從此世代相傳，頗受衆僧歡迎，故流傳至今。此套路便是根據貞緒和尚的外甥柴宗漢大師所授譜，劉士章大師師範動作整理編寫的。

歌訣

少林流傳方使鏟，三十六勢游遍天。一鏟縱開冬梅花，二鏟迎風劃紅顏。
栽鏟剁蛇地入泥，抬足開鏟花流泉。絞絞使開打破鍋，迎風一晃疾轉面。
縱步甩擺鏢梭鏟，千裏追風放縱鏟。斷根盤掃法勢妙，青鏟一插似放箭。
回身橫切瓜落地，蘇秦背劍下嵩山。旗開得勝還山門，英雄紅花戴胸前。
金鏟妙如三十六，歷代山外不輕傳。

動作順序　預備勢，獨立端鏟，羅漢開山，魯班棚梁，刀劈華山，魯班架斧，大王托刀，姜公劃船，左右護鏟，老僧降妖，趙雲亮槍，獨立擺旗，夜叉破門，大仙舉斧，鋪地視錦，嫦娥奔月，九轉還陽，紀昌放箭，瘋婆撒網，鷂子翻身，舉旗進兵，鏟蛇如泥，黑熊攔路，白蛇弄風，撲地打虎，漁翁劃船，回身劈蓋，迎風招展，果老騎驢，金鷄拉鞭，二郎擔山，凱歌回還，羅漢搖擺，轉身平端，收勢歸原。

預備勢　足立八安，身胸挺直，左手握鏟，鏟刃向上，右臂下垂，掌附右大腿外側，掌心向內，目視前方(圖1)。

(1)**獨立端鏟**　右足不動，左腿提膝，同時右手接握鏟杆，兩手向下滑把握把端，起臂橫鏟，鏟刃向左，目視前方(圖2)。

(2)**羅漢開山**　左脚向左落一步，以兩脚爲軸，體左轉90°，兩腿成左弓步，同時左手向上滑把，兩手托鏟向前縱鏟，鏟刃向前，目視前方(圖3)。

(3)**魯班棚梁**　以兩脚爲軸，右轉體90°，左腿向左提膝，同時兩手倒把，舉臂環頭架鏟，上體向右側傾探，鏟刃斜向後，目視右側(圖4)。

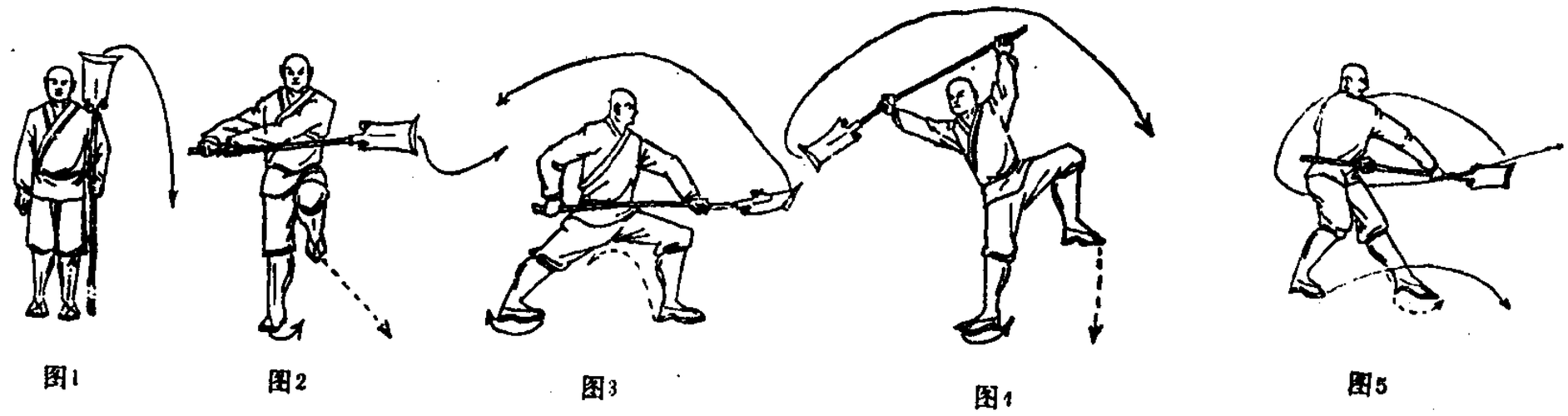


图1　图2　图3　图4　图5

(4)**力劈華山**　左脚向左落一步，以兩脚爲軸，體左轉90°，使兩腿成騎龍步，同時兩手握鏟隨身勢向前臂鏟，鏟刃向前，目視前下方(圖5)；隨即抬右脚前上一步，兩脚碾地，體左轉90°，使兩腿成馬步，同時兩手握鏟由右向左輪劈，然後再向右側橫劈，鏟刃向右，目視鏟刃(圖6)。

(5)**魯班架斧**　兩脚碾地，體向右轉90°，左脚前上一步，使兩腿變成左弓步，同時兩手握鏟隨身勢向前環頭舉臂架鏟，上體向前傾探，鏟刃斜向上，目視前右側(圖7)

(6)**大王托刀**　右脚前上一步，以兩脚爲軸，體左轉90°左腿向左提膝，同時兩手托杆向右橫鏟，鏟丸向右，目視鏟刃(圖8)。

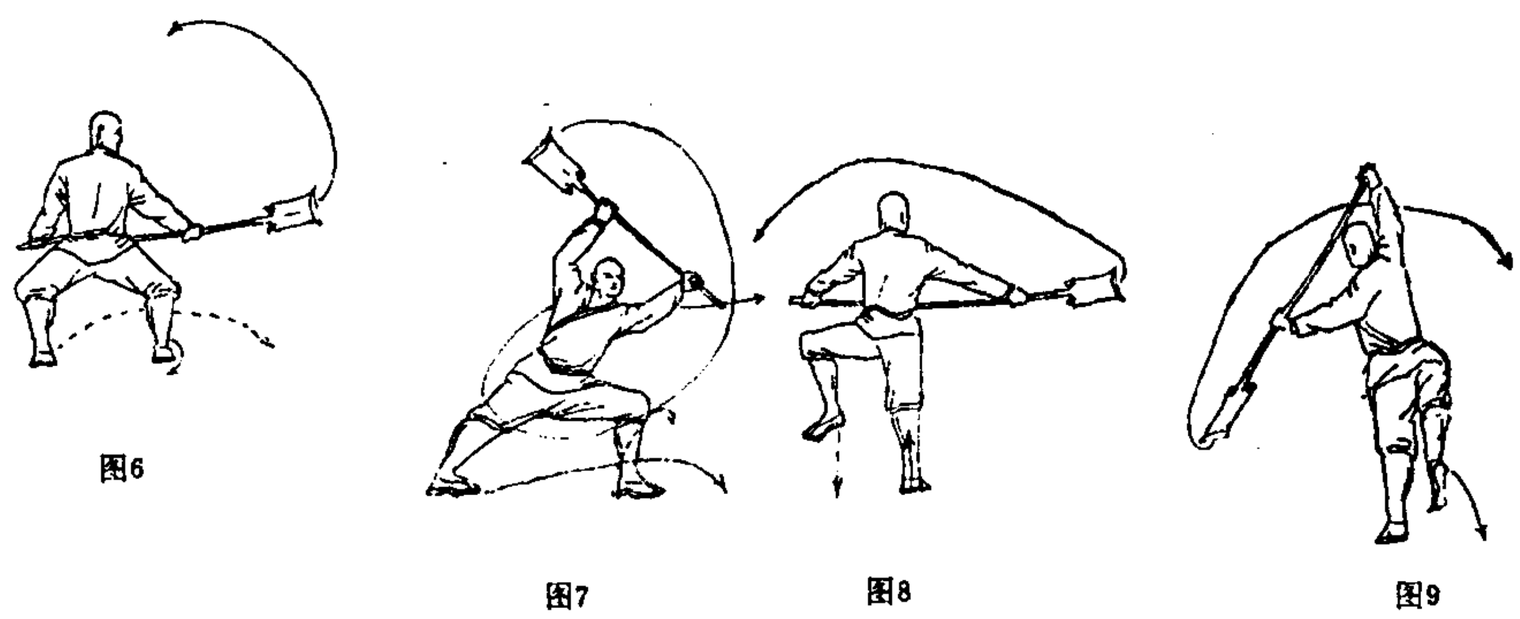


图6　　图7　　图8　　图9

(7)**姜公劃船**　左脚向左側落地，右腿提膝，成左獨立勢，同時兩手倒把，由右向左繞頭輪鏟，然後兩手托鏟，舉右臂向前下方縱切，鏟刃向下，目視左側(圖9)；隨即右脚向右落一步，左腿提膝，同時兩手換把，由左向右撥鏟，鏟刃斜向下，目視鏟刃(圖10)。

(8)**左右護鏟**　左脚在左側落地，成拖步，同時兩手滑把由下向上撩鏟，然後竪鏟由左向右撥，鈔刃斜向下，目視前方(圖11)。

(9)**老僧降妖**　抬左脚前上一步，以兩脚爲軸，體向右轉90度，成右丁步，同時兩手換把，握鏟由前向後繞頭往前撩，然後再舉臂架鏟，鏟刃斜向左，目視前左側(圖12)。

(10)**趙雲亮槍**　右脚踏實，左脚跟提起，變爲左丁字步，同時兩手換把，鏟由左向右繞頭輪撩，然後舉左臂架杆，向右側下方斜鏟，鏟刃斜向下，目視鏟刃(圖13)。

(11)**獨立擺旗**　以兩脚爲軸，體向右轉90度，抬右腿附于左腿前側，同時兩手

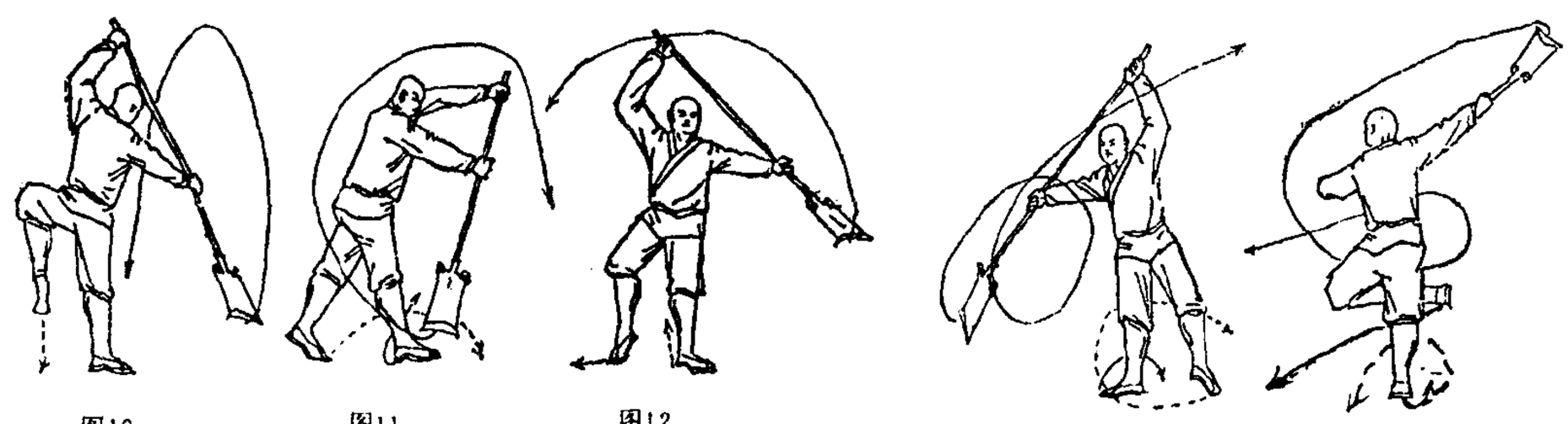


图10　图11　图12　图13　图14

握把絞鏟，然後換把托鏟向右後上方撩擺，鏟刃斜向右後上方，目視左前方(圖14)。

(12)**壯漢破門**　左脚向前落一步，使兩腿成左弓步，同時兩手握把在身側輪鏟，然後兩手托鏟向前切，鏟刃向前，目視前方(圖15)。

(13)**大仙舉斧**　右脚向前踮跳一步，左腿向後提膝，同時兩手握鏟由右向左絞，然兩手倒把舉左臂，鏟刃斜向右後側，目視前方(圖16)。

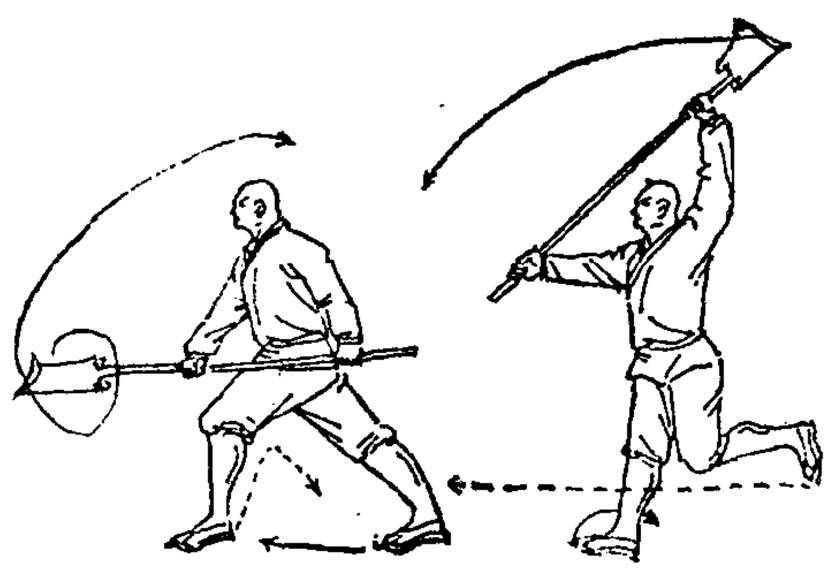


图15　图16

(14)**鋪地視錦**　左脚向前上一步，以兩脚爲軸，體向右轉90度，使兩腿成左僕步，同時兩手換把握鏟，由上向下縱劈，鏟刃向左，目視前方(圖17)。

(15)**嫦娥奔月**　起身，以兩脚爲軸，體向左轉90度，左脚向前踮跳一步，右脚後踢，同時兩手握鏟，由下向前上方挑，上體向前傾探，鏟刃斜向上，目視前下方(圖18)。

(16)**九轉還陽**　兩腿變拖步，兩手握杆由右向左絞，然後滚臂持鏟由左向右

撩，上體向右扭，鏟刃斜向上，目視右側後上方(圖19)。

(17)**插地放箭**　兩脚向前滑半步，使兩腿成左弓步，同時兩手現下滑把，滾臂揮鏟，然後兩手托把向前下方鏟，鏟刃斜向下，目視前下方(圖20)。

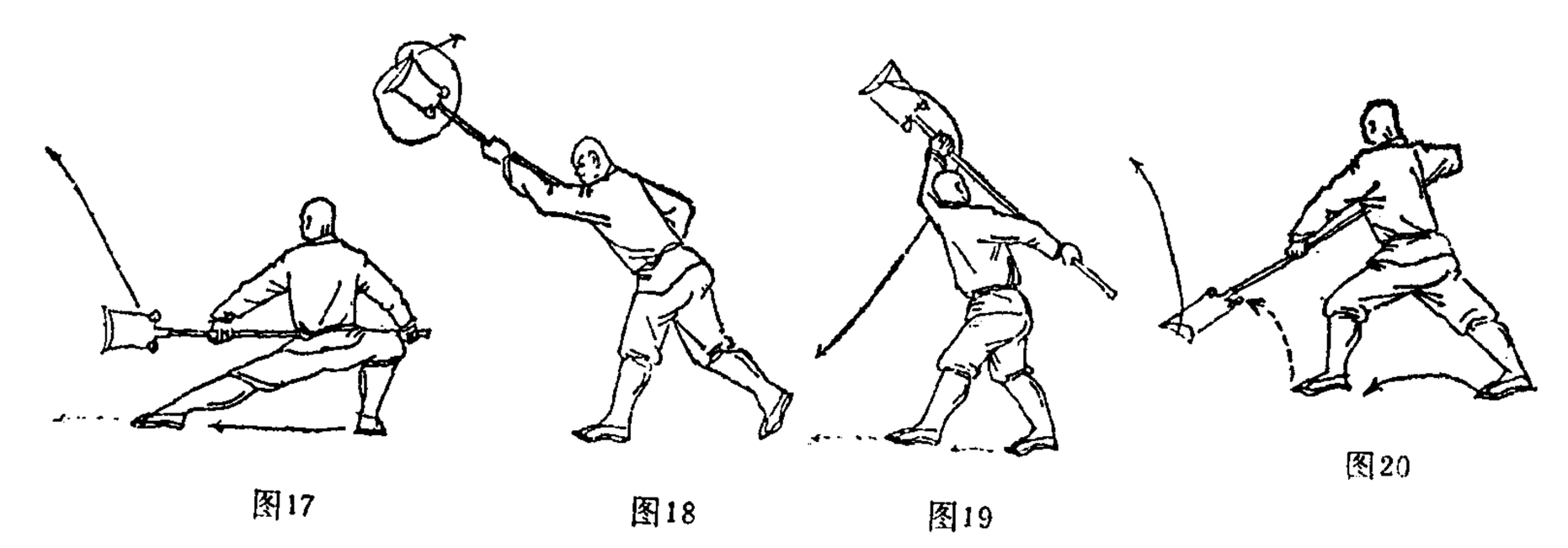


图17　图18　图19　图20

(18)**瘋婆撒土**　兩脚向前縱跳一步，左脚提膝，同時兩手握把猛力向前上方挑撩，鏟刃斜向前，目視鏟刃(圖21)。

(19)**鷂子翻身**　左脚不落地，抬右脚向左翻身(體左轉180°)跳步，左脚落右脚前，右脚向後倒踢，同時兩手握把由左向右絞鏟，然後隨身向前斬切，鏟刃向前，目視前方(圖22)。

(20)**舉旗進兵**　右脚前上一步，左腿向後翹起，同時左手脱把，向前方推掌，掌心向前，右手向下滑把，握鏟杆舉臂上架頭上，目視前方(圖23)。

(21)鏟蛇如泥　左脚前上一步，使兩腿成左弓步，同時左手接把，兩手握杆，由上向前下方斜切，鏟刃笠向下，目視鏟刃(圖24)。

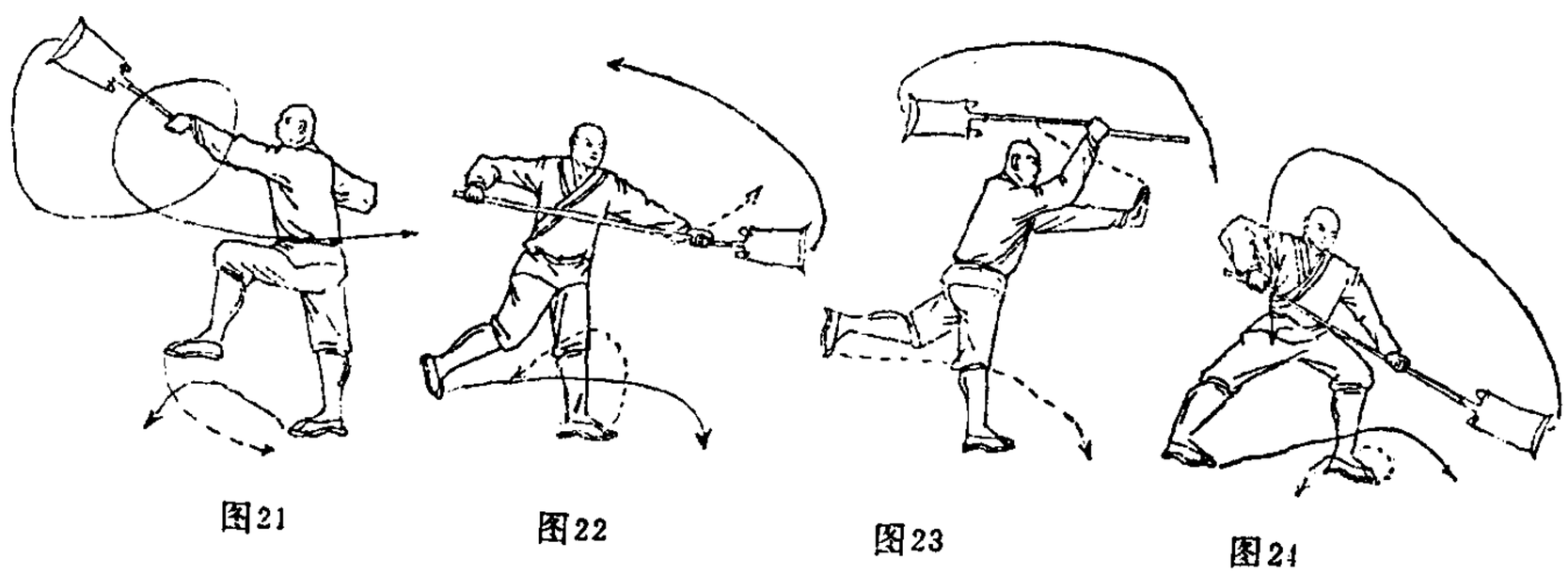


图21　图22　图23　图24

(22)**黑熊攔路**　右脚向前上一步，以兩脚爲軸，體左轉90度，兩腿屈膝成右弓步，同時左手脱把，向左側展臂撩手，右手握杆繞頭向後甩鏟，使鏟杆背于右肩，鏟刃向左後側，目視前方(圖25)。

(23)**白蛇弄風**　體左轉90度縱跳，抬兩脚向前上方縱跳，當全身騰空時，左手向右拍擊右脚内側(響亮)，右手握鏟把，由後向右繞頭掄鏟，然後背于肩後，鏟刃斜向下，目視右脚(圖26)。

(24)**撲地打虎**　兩脚落地，體左轉90度，使兩腿成左横弓步，同時右手握鏟，由後向前下方掄砸，鏟刃向右，左手由内向外劃弧，然後舉臂在左上側亮掌，掌心向前，目視前方(圖27)。

(25)**漁翁劃船**　兩脚碾地，體右轉90度。左脚前上一步，上體左轉90度，使兩腿成虚步，同時右手握鏟向右掄打，然後在手接把，兩手握鏟，由前向後側切，鏟刃斜向下，目視左側方(圖28)。

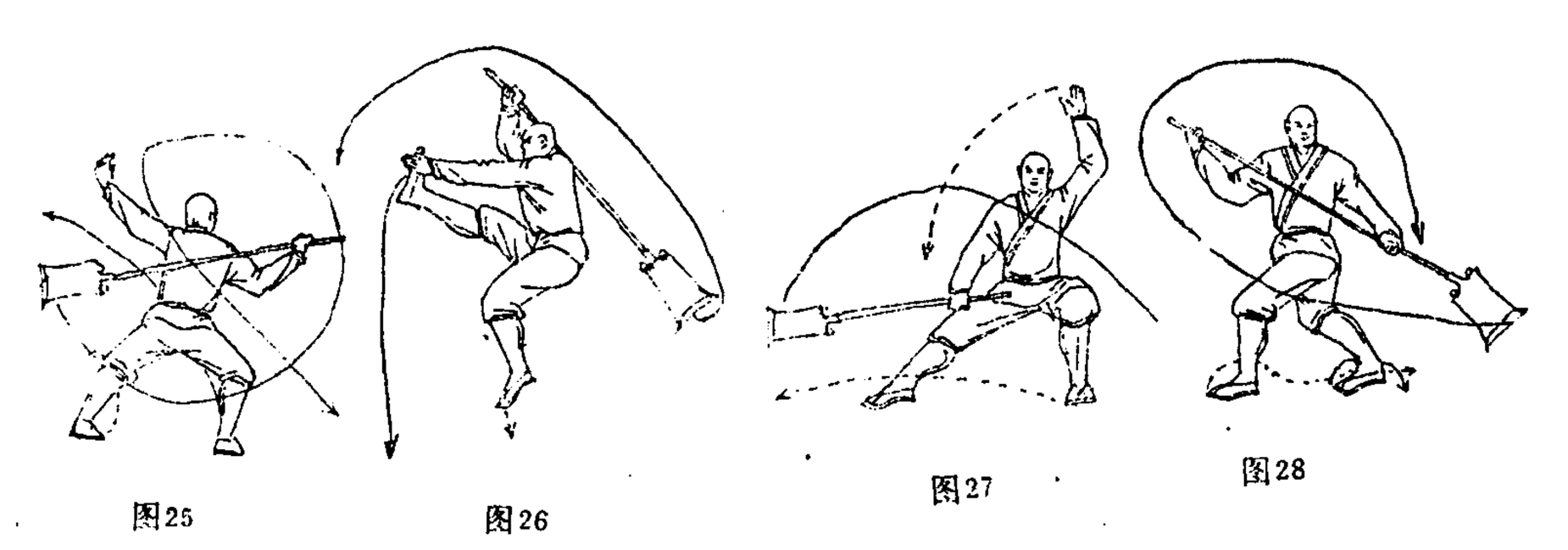


图25　图26　图27　图28

(26)**回身劈蓋**　兩脚碾地，體向左轉180°，左脚向前上一步，與右脚成并步，同時兩手握把隨身勢由後向前繞頭掄鏟，然後左手向下滑把，兩手握杆向前下方砸，鏟刃向前，目視前方(圖29)。

(27)**迎風招展**　右脚向前上一步，抬左脚向後彈蹬，同時兩手倒把向前舉臂架鏟，上體向前傾探，鏟刃斜向後，目視前方(圖30)。

接上動作，左脚向前上一步，使兩腿成拖步，同時兩手持鏟由後向前劈，然後回鏟向右側斬鏟，目視前方(圖31)。

(28)**果老騎驢**　左脚前上一步，右手握鏟由後繞頭向前掄，然後兩脚向前跳一步，使兩腿成左弓步，同時右手持鏟由前向後斜搗，左手肘附于腰間，目視前方

(圖32)。

(30)**二郎擔山**　以兩脚爲軸，體左轉180度，使兩腿成左弓步，同時左手握鏟隨身由後繞頭掄鏟，然後使鏟杆附于項部，鏟刃向後，左掌由内向外展臂撩出，掌心向外，目視前方(圖33)。

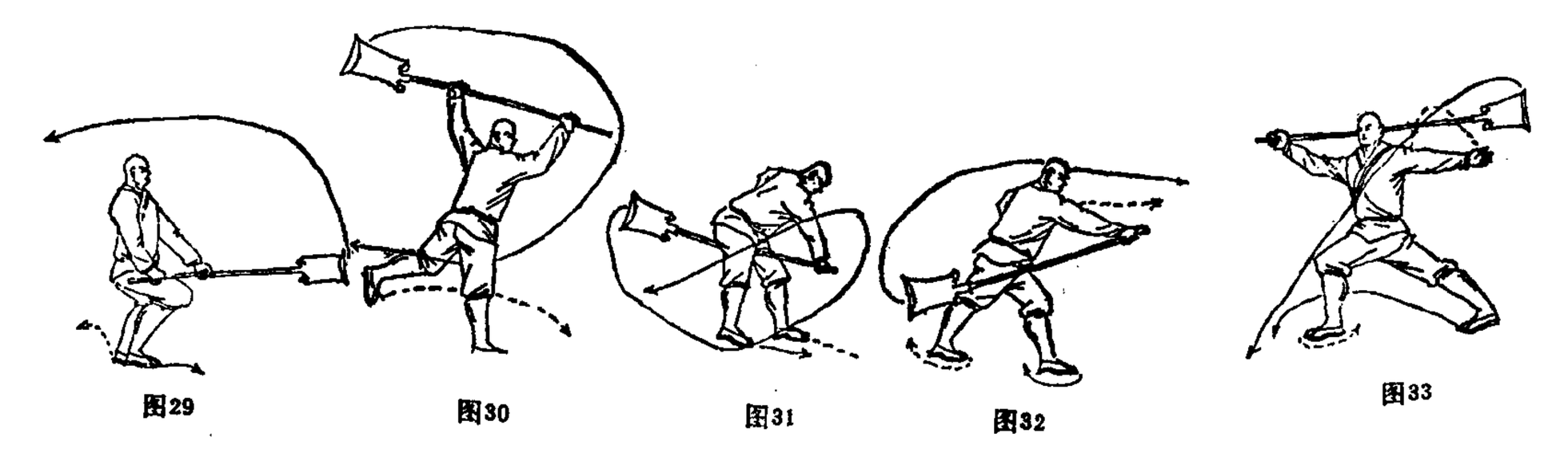


图29　图30　图31　图32　图33

(31)**凱歌回還**　右脚向前上一步，以兩脚爲軸，體向左轉180°，抬右脚向後彈蹬，同時右手持鏟越頭，使鏟杆移于胸前，然後左手接把，兩手握鏟把向右側後方斜擣，鏟刃向後，目視前方(圖34)。

(32)**羅漢搖擺**　右脚落地，以兩脚爲軸，體向右轉180°，左脚向前上半步，落于右脚後變爲左虛步，同時左手脱把，右手握鏟把由下向前向上繞頭掄打，然後舉臂放于肩上，左掌由外向内屈肘向前撩，掌心向裏，掌指向上，目視前後側(圖35)。

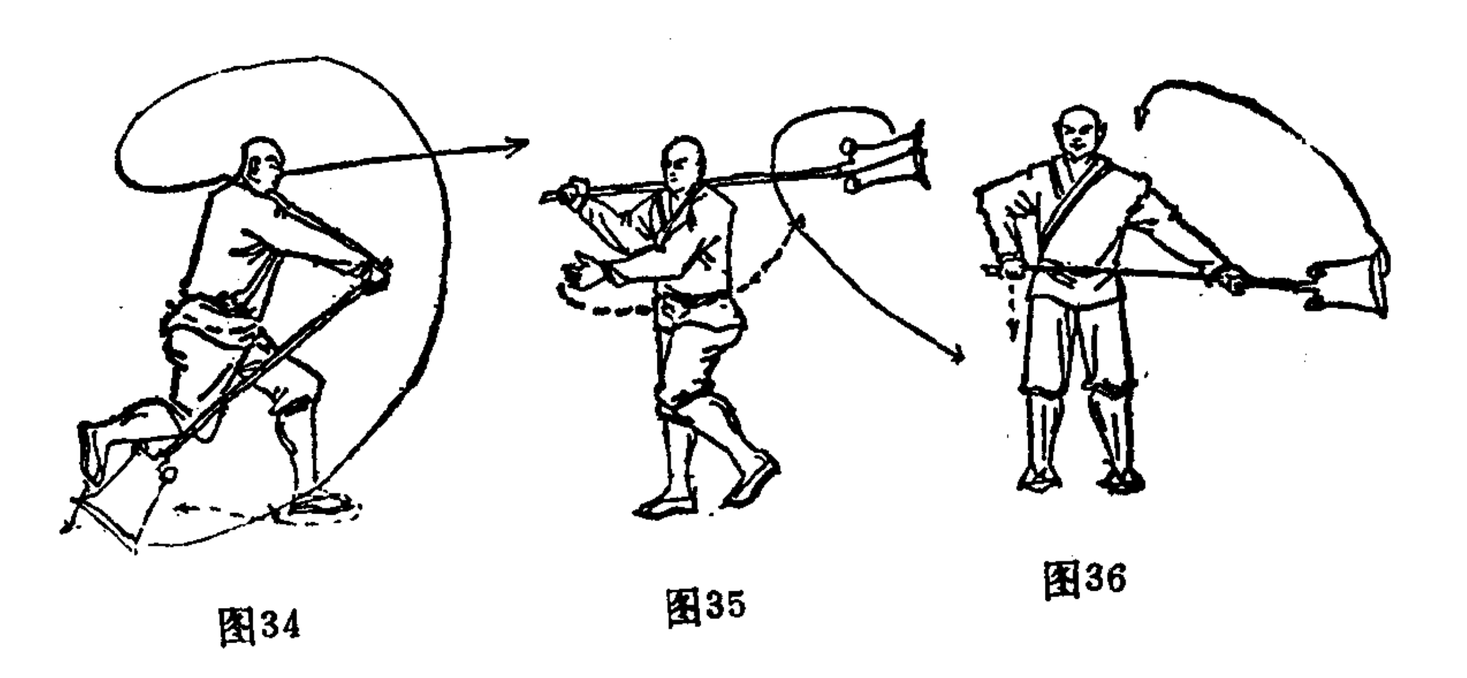


图34　图35　图36

(33)**轉身平端**　左脚跳實，以兩脚爲軸，體向左轉90°，使兩腿成并步，同時右手舉臂抬鏟杆，使鏟杆越頭落于胸前，左手接把，兩手托鏟杆向左横鏟，鏟刃向左，目視前方(圖36)。

收勢歸原　兩脚不動，右手松把，由左向右掄旋，當鏟在身上竪直時，向上滑把，使鏟把下沉着地，右臂下垂，掌附大腿外側，身胸挺直，目視前方。

十八　少林托天叉

據《少林兵器點譜》記載：少林托天叉于宋代傳入少林寺，有福居和尚匯入兵器總譜。原有十二招，經元代惠安和尚增編爲十八招，傳至清代，湛舉和尚又增加一招、共十九超、流傳至今。現代的永祥和尚擅長此技，在技法上作了修改，使其技合于法，防嚴而攻驟，從外形看法略同大刀，從進法略同于槍，實質上是槍混力而生叉技也。

歌訣

少林托天叉，交戰威力大。前叉後猛撩，回馬飛標叉。
左右善勾掛，頭上旋風沙。陣陣殺聲緊，叉根搗夜叉。
纏封團團打，虛實封閉胯。十九托叉招，懲邪定天下。

動作順序　預備勢，弓步前叉，提膝搗把，上步三叉，絞腸叉，倒步劈叉，舞花進叉，上步挑根，馬步壓叉，弓步前叉，偷砸叉把，雲頂擔叉，插步搗根，金鷄點眼，連刺三叉，上步砸根，上挑叉根，弓步上挑叉，轉身搗棍，上步前叉，收勢。

預備勢　足立八字，左手握叉的中上部，拇指一側在内，余四指在外。右臂下垂，掌指向下，身胸挺直。目視前方(圖1)。

(1)**弓步前叉**　左脚左跨一步，體右轉90度，使兩腿成左弓步，同時兩手托叉向前方進叉，目視叉鋒(圖2)。

(2)**提膝搗把**　抬兩脚向前跳一步，體向左轉，抬左腿提膝，同時兩手滑把，向右横穿叉根，目視叉把(圖3)。

(3)**上步三叉**　左脚落于右脚内一步，兩脚爲軸，體左轉90度，兩腿成拖步，兩手托叉向前上方挑(圖4)。右脚向前上一步，兩手托叉向右前下方挑(圖5)；

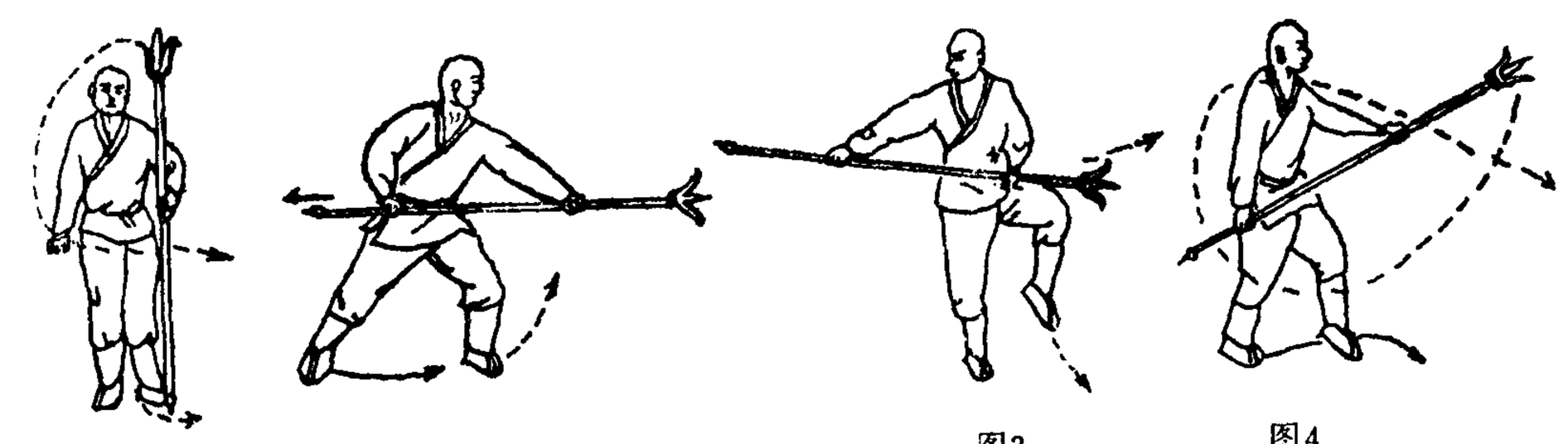


图1　图2　图3　图4

左脚向前上一步，成左弓步，雙手托叉向前平刺。目視叉端(同圖6)。

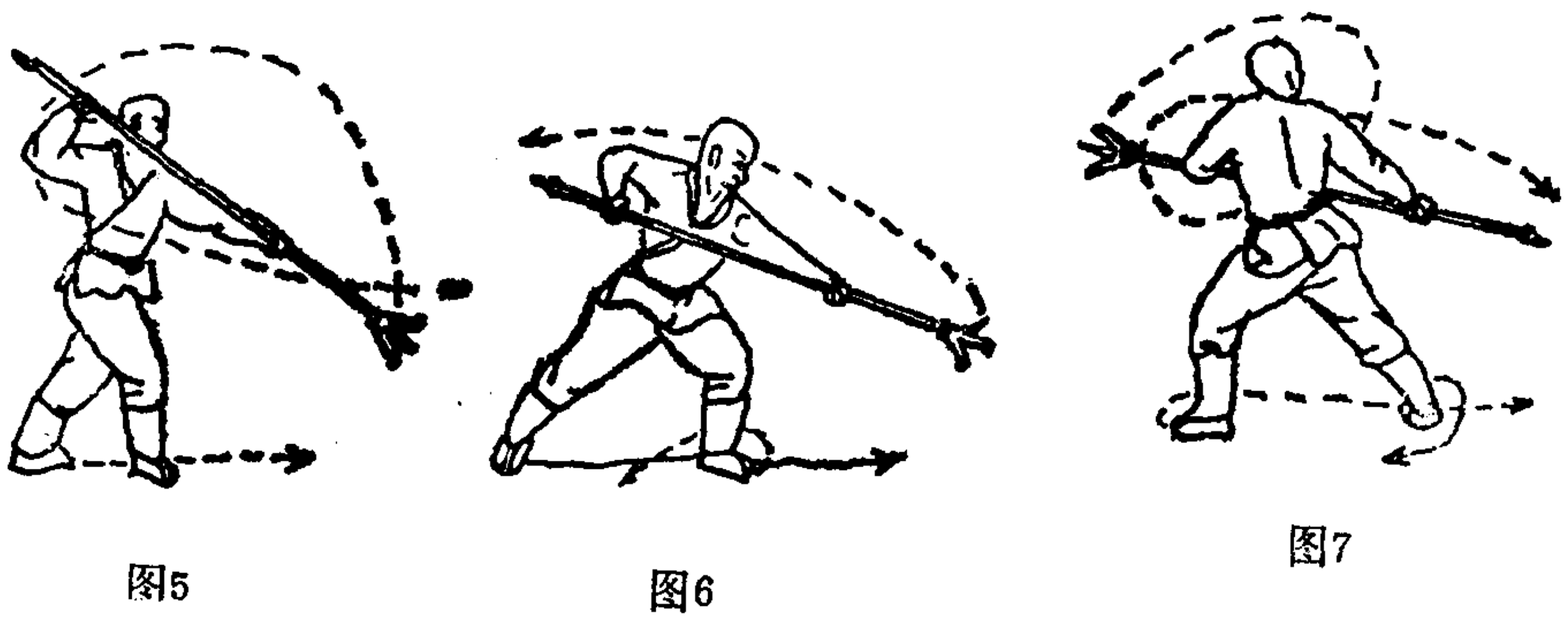


图5　图6　图7

(4)**絞腸叉**　上右脚再上左脚成左弓步，兩手托叉向前下方叉，目視叉端(圖7)。

(5)**弓步劈叉**　兩脚向前跳步落成左弓步。兩手托叉向前下方劈叉。目視叉端(圖7)。

(6)舞花進叉　兩脚碾地，體右轉180度，挽順舞花。左脚向前上成左弓步，兩手托叉向左穿叉。目視右側(圖8)。

然後順挽舞花，雙脚起跳，體左轉180度，翻身後落成左弓步，雙手托叉向前下方猛叉，目視叉端(圖9)。

(7)**上步挑根**　右脚向前上一步，體左轉90度，成右弓步。兩手托叉，同時由後向前，挑叉根向前，叉端向後。目視前方(圖10)。

(8)**馬步壓叉**　兩脚碾地，體左轉45度，兩腿半蹲成馬步；同時兩手托叉，由上

向前下方壓，叉端向前左方，目視叉根(圖11)。

(9)**弓步前叉**　兩脚碾地，體左轉90度兩腿成左弓步，兩手托叉由後向前下方猛叉。目視叉端(圖12)。

图8

图9

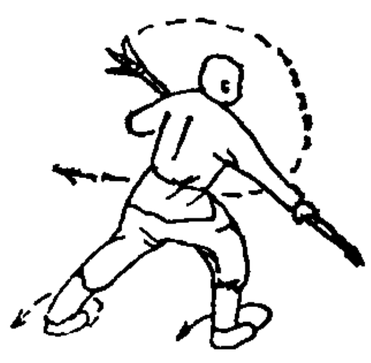


图10

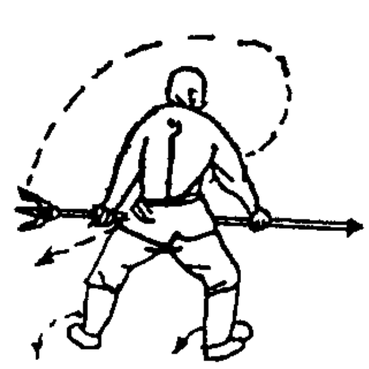


图11

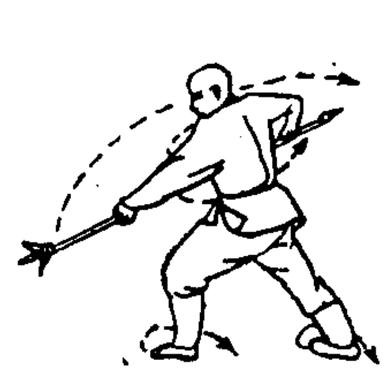


图12

(10)偷砸叉把　兩脚碾地，體右轉180度。成大拖步，雙手托叉向後方搗，目視叉端(圖13)。

(11)**雲頂擔叉**　兩脚向前跳一大步，左手由左向右繞頭旋轉一周，然後兩腿成右弓步，右手握叉由左向右繞一圈横擔于肩，叉端向後，左手向後甩成勾手目視叉根(圖14)。

912)**叉步搗根**　左脚向右跳一步，落右脚前外側成插步；同時左手接抓叉脖，右手換把，由左向右横搗，叉根向右，左手松把由下向上架于頭上左側前方，掌心向前。目視右側(圖15)。

(13)**金鷄點眼**　左脚向左移一步，體左轉60度，上右步成虛步。右手持叉沿右肩前猛叉，左手抓握叉脖後段于右手前。目視叉端(圖16)。

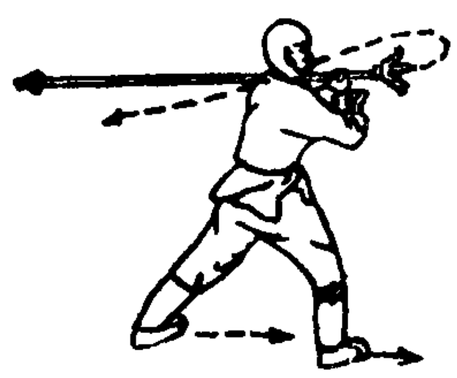


图13

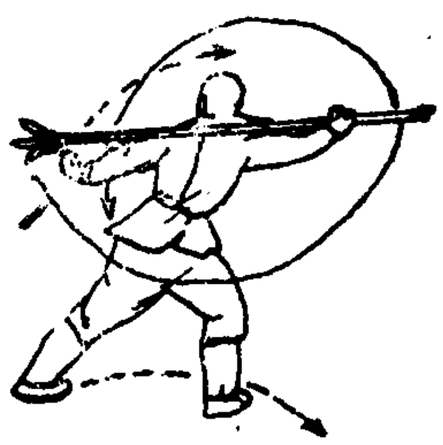


图14

图15

图16

(14)**連刺三叉**　右脚向前上步，左脚爲軸，體左轉60度；同時兩手托叉由左向右後下方叉。目視叉端(圖17)。

兩脚跳步，向左翻身左轉體180度；同時雙手托叉向右側下方叉，目視叉端(圖18)；

雙脚向左翻身左轉體180度，同時跳步，雙手托叉向右側下方叉，目視叉端(圖19)。

(15)**上步砸根**　兩脚向前跳一步，成右弓步，然後兩手托叉，同時用叉根由左向右，向前下方砸，目視叉根下方(圖20)。

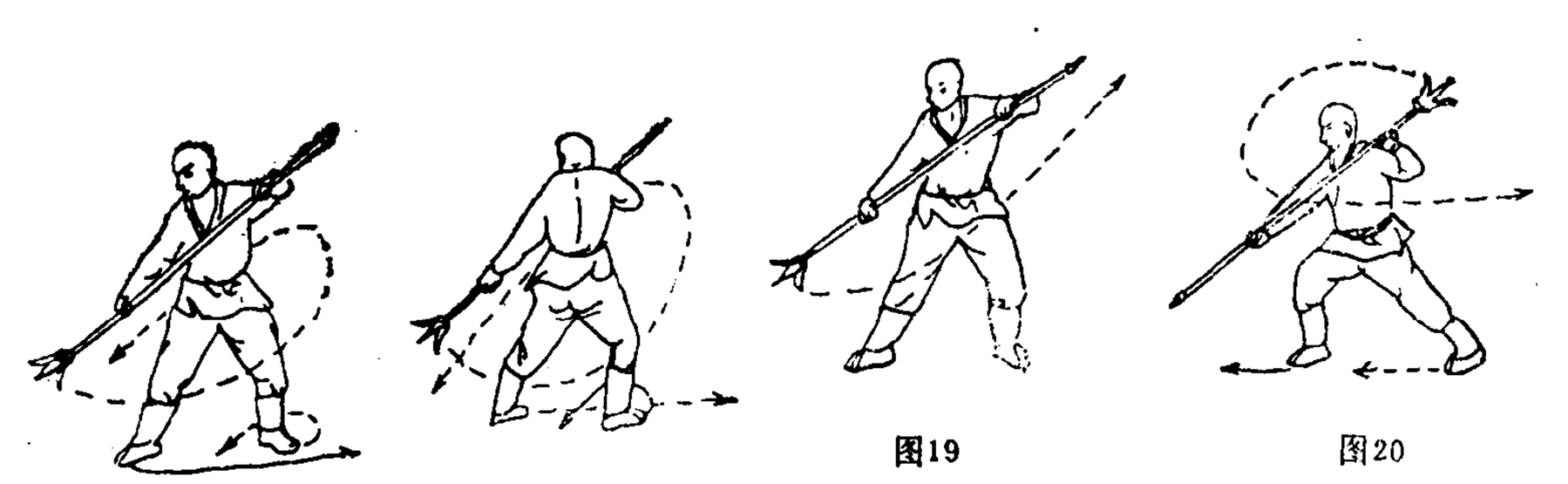


图17　图18　图19　图20

(16)**上挑叉根**　右弓步不變，兩手托叉用叉根由下向上猛挑，目視叉根前方(圖21)。

(17)**弓步上挑叉**　左脚向前上一步，成左弓步。兩手托叉由後向前向上斜

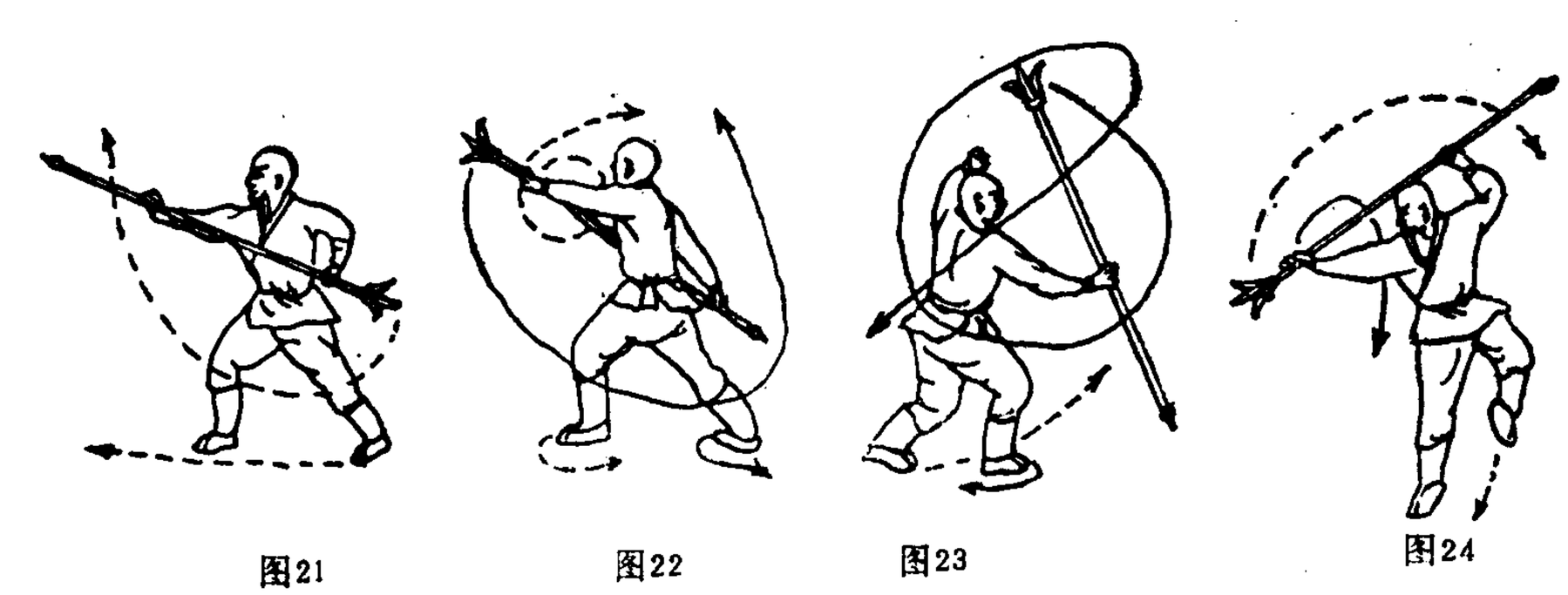


图21　图22　图23　图24

挑。目視叉端(圖22)。

(18)**轉身搗根**　兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成虛步，同時叉隨身轉，左手松把，右手握叉杆，由上向下搗根，目視前方(圖23)。

(19)**上步前叉**　體右轉60度，左腿提膝。雙手托叉上架，然後再向前下方猛叉。目視叉端(圖24)。

收勢　左脚向前上步，挽順手舞花。右脚前上一步，向左轉體60度；同時向上、向右撩叉，右手脱叉，左手扶叉杆于左腿外側，叉端向上；收右脚與左脚成八字并立。右臂下垂，掌心向下，胸挺直，收勢還原，目視前方(同圖1)。

十九　少林羊角拐

據《少林兵器總譜》記載：羊角拐源于宋初，覺上和尚上山砍柴，偶遇一只惡狼向他撲來，他驚慌失措，伸手從地上拾起脚下的一只干羊角，對付惡狼，經過半小時的拼搏，惡狼殘死而僵，覺上和尚下山後，爲增强戰鬥能力，便把羊角中間鑿了一個洞，按上把子，從此作爲一種兵器，定名少林羊角拐，向衆僧傳授世代相繼，流傳至今。

歌訣

少林羊角拐法妙，仿是拐杖伴翁老。平日柱拐行百裏，若遇强盗當鋭矛。

砸鋤頂崩劈撩法，把可當棍一風掃。搗打鋤輪穿横撩，變化無窮魔難逃。

法練腕力輪拐走，勁由丹田發四梢。常日扶拐可習練，妙在遇暴戰技高。

動作順序　轉身抛拐，朝天一炷香，虛步背拐，破陰拐，拐打對膝，順勢掏心，牛郎擔柴，八戒扒地，鐵牛耕地，轉身崩心拐，回身撣膝拐，頂心拐，張果老敲門，暗箭穿心，轉身崩心拐，上取金瓜，回頭望月，轉身倒把，拐取泉口，夜叉扒河，繞頭旋風，老仙拄拐。

預備勢　兩足并立，身胸挺直，左手握住拐頭，拐把竪于身左側，拐尖向左。右手抱拳于腰間，拳心向上。目視前方(圖1)。

(1)**轉身抛拐**　兩脚碾地，體左轉90度，抬右脚向前上一步，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步；兩手接握拐把，繞身前向左前方抛劈。目視拐頭(圖2)。

(2)**朝天一炷香**　左脚向前上一步，向右轉體90度，左腿提膝，然後倒把，右手抓拉拐頭，向胸前上方竪把，左手掌扶托拐把中上部，拐把向上，兩腿微蹲，目視前方(圖3)。

(3)**虛步倒背拐**　左脚向前半步踏實，抬右腿提膝。左手脱把，右手抓拐向右托把，然後背于身後;左手向胸前屈肘亮掌，目視前方(圖4)。

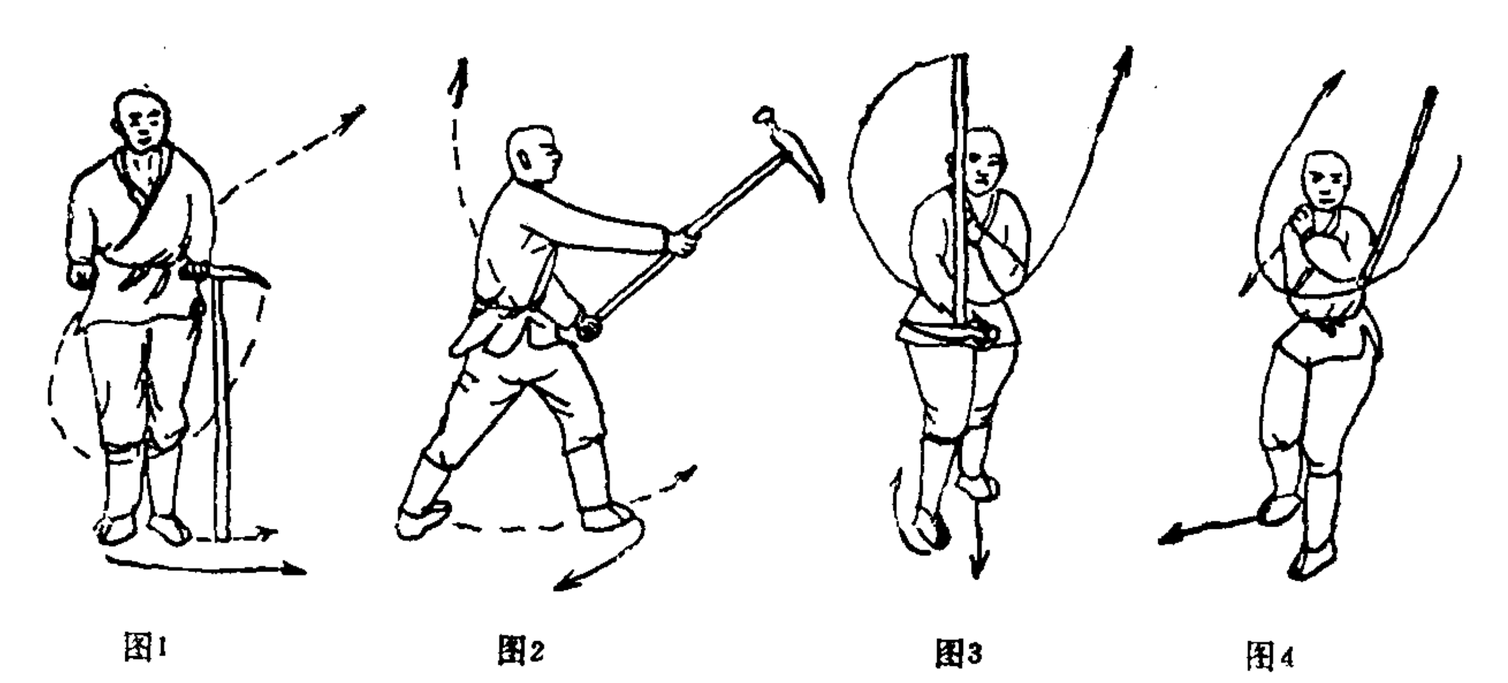


图1　　图2　　图3　　图4

(4)**破陰拐**　右脚踏實，體右轉45度，右脚向前上成右弓步，左手前握拐把上段，右手倒把，抓住拐頭，向前上方斜崩，目視前方(圖5)。

(5)**倒打對膝**　左脚前上一步，右脚再向前上一步，兩脚碾地，體右轉，兩脚成插步。掄舞花，然後拐把向左側直刺，目視左前方(圖6)。

(6)**順勢掏心**　兩脚不動，體左轉60度，右脚向前上步成右弓步，用拐把向前上方打(圖7);隨即收把，右手握拐尖向前猛刺，拐把向上，目視前方(圖7)。

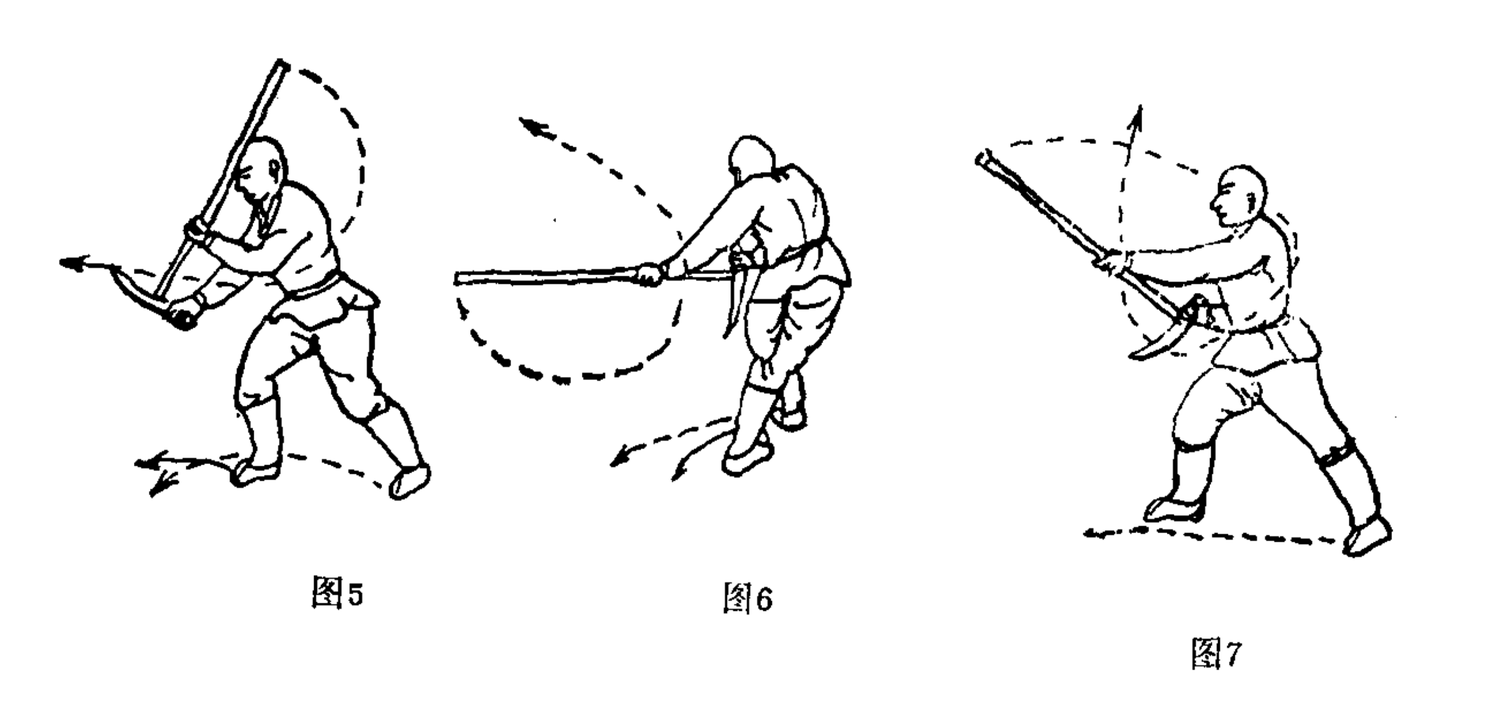


图5　　图6　　图7

接上動作，左脚向前上半步，使兩腿成拖步。同時，兩手握拐上挑，然後沉拐頭，竪于胸前，拐把向上，目視前方(圖8)。

(7)**牛郎擔柴**　左脚向前上一步，兩脚成左弓步，左手脱把；同時右手抓拐向後往前掄打，然後使拐把擔在右肩上，左手向前撩出。目視左手(圖9)。

(8)**八戒扒地**　右脚向前上一步，握拐把下段，再向右側前下方鋤扒。上體前俯，目視拐尖(圖10)。

(9)**鐵牛耕地**　兩脚向前跳一步，右脚落于左脚前成右弓步，拐由前下方抖把上舉(圖11)；

左脚向前踮跳一步，右脚落于左脚前，拐把繞頭掄打一圈，然後兩脚碾地，體右轉90度，兩腿成插步。兩手現下滑把，握把向右後側下方拋打，上體向左側傾探，目視右後側(圖12)。

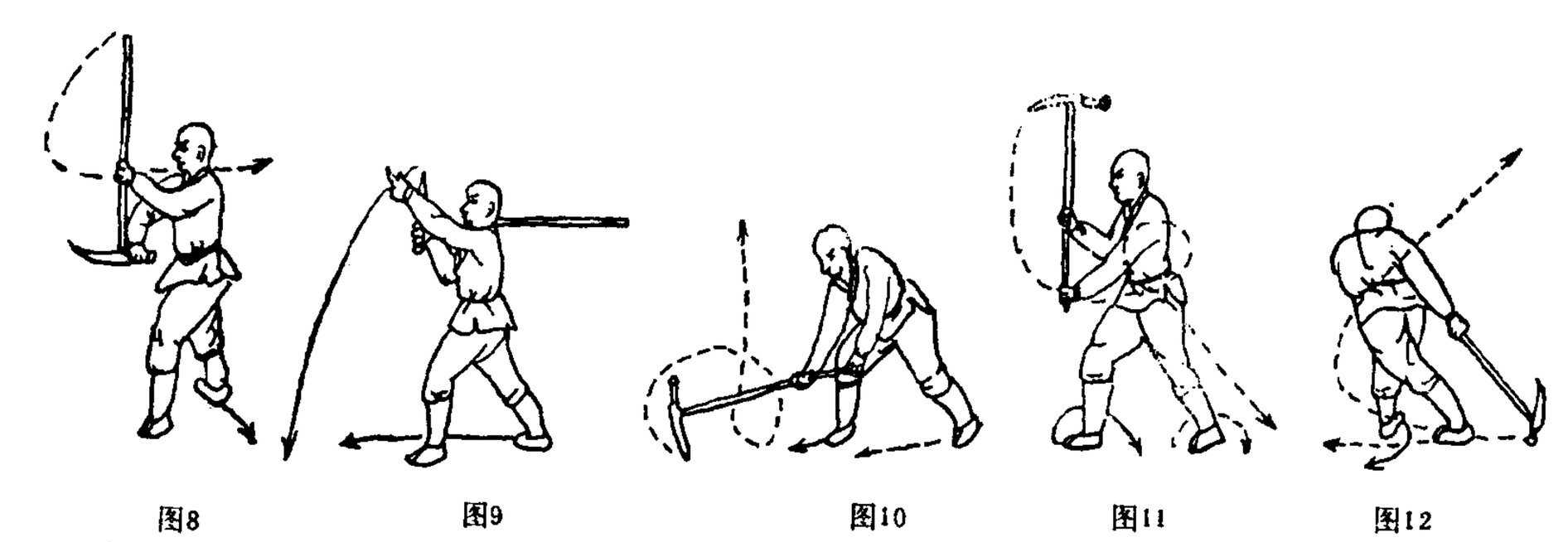


图8　图9　图10　图11　图12

(10)**轉身崩心拐**　左脚向左移一步，向右轉體180度，兩腿成右弓步，拐繞身後隨身轉向前上方，崩拐頭，目視拐頭(圖13)。

(11)**回身撞膝拐**　兩脚碾地，體向右轉90度，使兩腿成插步，同時由前向後下方斜撞，目視側後方(圖14)。

(12)**頂心拐**　左脚向左移一步，兩脚碾地，體右轉90度，左脚向上一步，兩腿成左弓步，右手滑把，雙手持拐向前上方鋤(圖15)；

左脚後退一步，兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成左弓步，兩手倒把，拐端向前頂，目視前方(圖16)。

(13)**張果老敲門**　兩脚碾地，體右轉270度，兩腿成插步。兩手反把，向右鋤

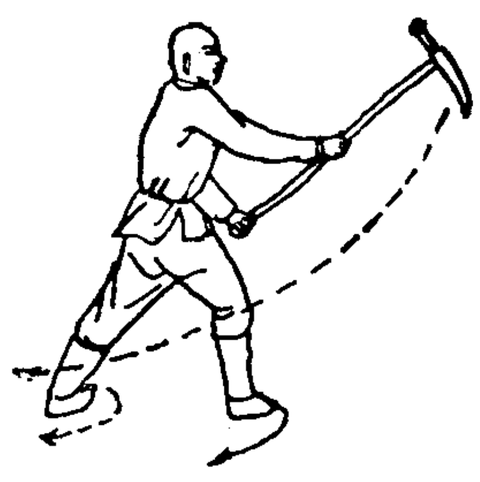


图13

图14

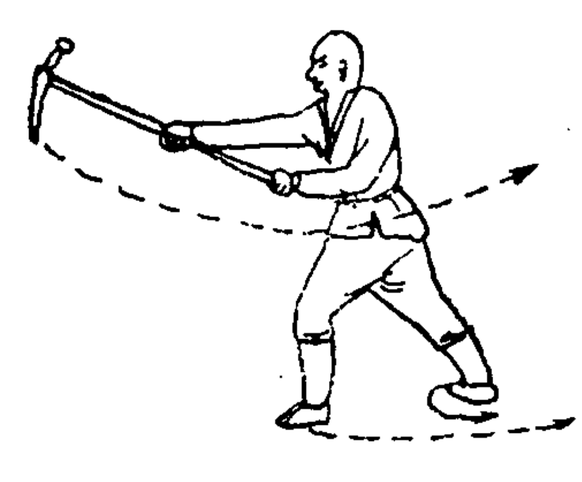


图15

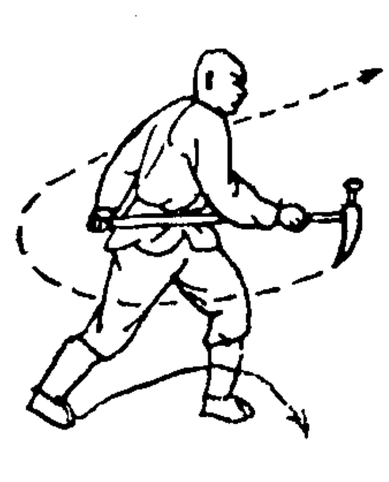


图16

拐，然後再向左側上方鋤拐，兩腿微蹲，目視拐頭(圖17)。

(14)**暗箭穿心**　右脚向右移一步，成開步，兩手倒把，同時右手抓拐把上端，左手抓拐把，先向後撩拐把，然後再向左側前方猛刺。目視拐把端(圖18)。

(15)**轉身崩心拐**　兩脚碾地，體右轉90度，抬左脚向前一步，兩腿成左弓步，同時反把，兩手持拐向前推尖，拐把向上，目視前方(圖19)。

(16)**上取金瓜**　右脚向前箭跳一步，左脚向前潑踢；同時倒把，右手抓拐頭，左手扶握拐把中下段，拐把向下，拐頭向上，拐尖向前，目視拐頭(圖20)。

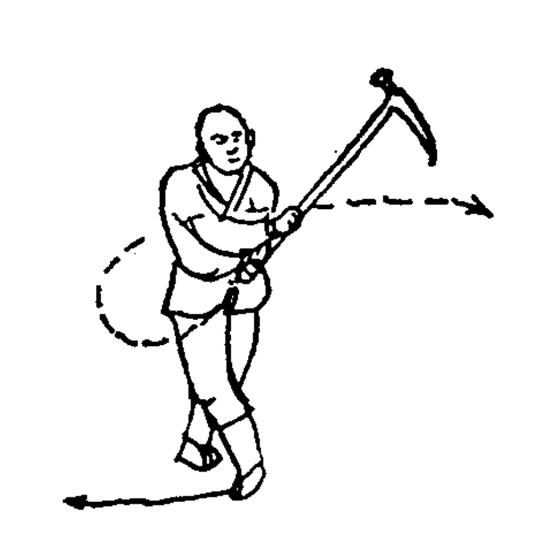


图17

图18

图19

图20

(17)**回頭望月**　左脚向前上一步，體稍向左轉，兩腿成右弓步，同時右手持拐，經身前向後搗把(圖21)；弓步不變，向右打把，然後使把繞身後穿過；同時左手脱把，向右甩掌，目視左側(圖22)。

(18)**轉身打把**　兩脚碾地，體稍向左轉，兩腿成岔步；同時左手握把，向左側下方打，目視拐把(圖23)。

(19)拐取泉口　兩脚碾地，體右轉90度，兩腿成右弓步，左手反把，同時推拐向前方猛刺，拐把向下，目視前方(圖24)。

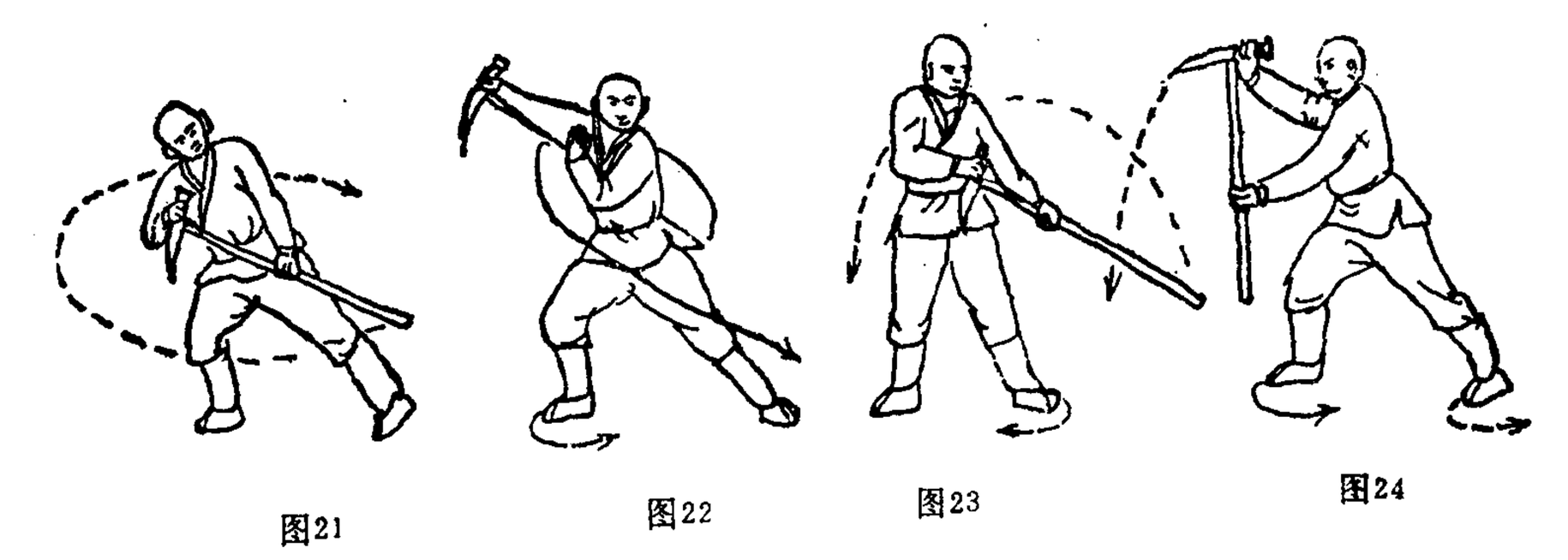


图21　图22　图23　图24

(20)夜叉扒河　兩脚向前跳一步，右脚落于左脚前，使兩腿成大岔步；同時移把，兩手握拐把，向右側下方鋤，目視拐頭(圖25)。

(21)繞頭旋風　收右脚使兩腿成拖步，兩手滑把，向左後方搗把，然後右手抓握拐頭，左手脱把，繞頭掄把兩圈(圖26)。

(22)老仙拄拐　右脚不動，左脚與右脚成并步，右手持拐由上向右下掄把，然後拄拐，左手隨勢扶按拐頭。目視左側(圖27)。

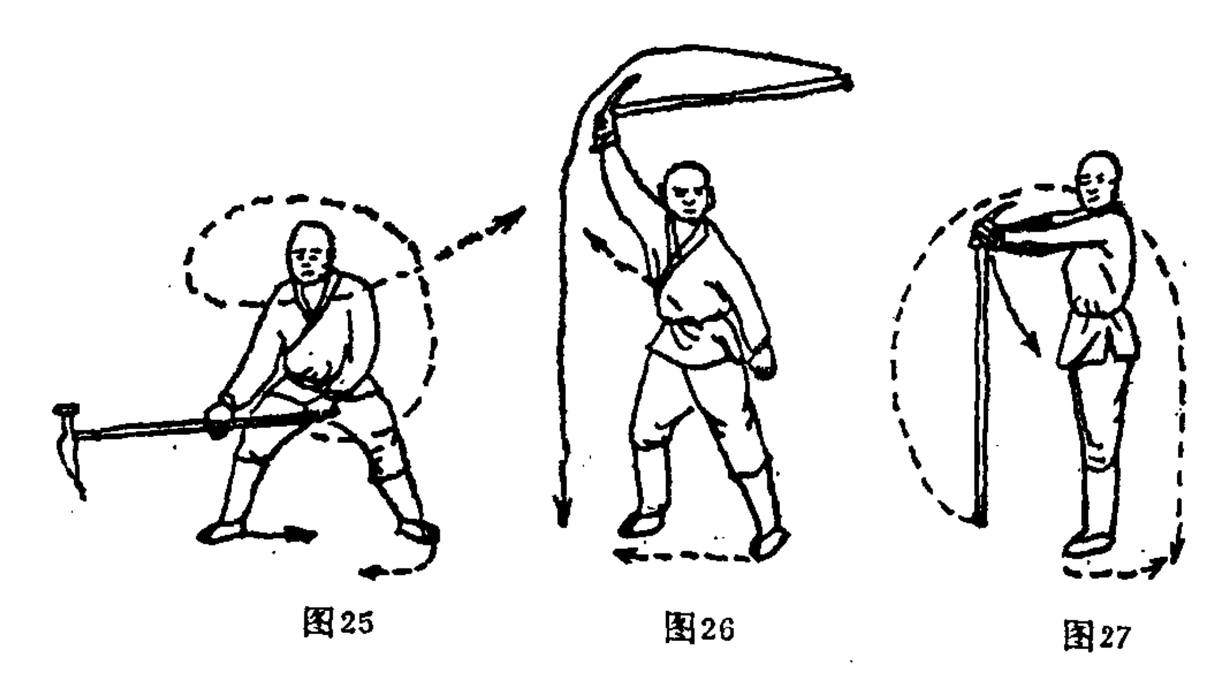


图25　图26　图27

收勢　左脚向後退半步，兩脚碾地，體轉90度，稍收右脚與左脚成并步，同時右手脱把，左手抓拐頭，向上劃把，垂落于身體的左側，拐頭向上，右手變拳收抱于腰間，身胸挺直，收勢還原，目視正前方(同圖1)。

二十　少林牛角拐

少林牛角拐的基礎上發展起來的。據《少林兵器總譜》記載:元代的惠從和尚初在寺放牛,一天他持羊角拐鬥牛,片刻打掉了牛角,拾起來細心觀察,心想,牛角按在把上,比羊角粗壯、耐用,利于制敵,于是回山門後,自制了牛角拐,原定28招,技法與羊角拐大同小異,傳至明代,經月秀(尼)和尚增編爲41招,流傳至今。近代的少林寺皈依弟子素材大師擅長此技,在八四年重拜山門時獻出拐譜,有惠衆整理,公開于世。

歌訣

少林牛角拐法妙,仿是拐杖伴翁老。平日拄拐行百裏,若遇强盜當銳茅。
砸刨頂崩劈撩横,變化無窮魔難逃。法環腕力掄拐走,勁由丹田發四梢。

動作順序　預備勢,老君觀陣,倒卷荷花,大鵬展翅,轉身七星,猛虎跳澗,狼箭穿心,順風擺柳,金豹旋窩,梅鹿揚角,仙童采藥,老虎出洞,老頭掘地,魯班亮鋏,沉香劈山,回馬一槍,烏龍進洞,豹子回頭,鴻雁展翅,夜鳥投林,白猴翻身,朝天燒香,太公釣魚,雲裏括炮,豹子鑽林,猛虎跳澗,巧女紉針,童子獻書,猿猴獻果,野馬奔川,撥草尋蛇,天王甩袖,孫臏背拐,漁翁拉網,黄龍探海,旋風二起,鴻雁落山,夜叉探河(1),夜叉過河(2),元帥傳令,仙人指路,將軍傳令,收勢。

預備勢　足立八字,身胸挺直,右手握拐頭,拐把靠右腿外側竪立,拐尖向後;左臂下垂,掌附大腿外側,掌心向裏,掌指向下,目視前方(圖1)。

(1)**老君觀陣**　左脚向左開一步,兩脚碾地,體左轉90度,變左脚成虚步,同時右手拐由右向左劃弧,然後架于頭上,前方拐頭向下,拐把向前,左掌向前推出,中、食二指頂把,掌心向前,兩腿微蹲,目視前方(圖2)。

(2)**倒卷荷花**　左脚向後退一步,以兩脚爲軸,體左轉180度,使兩腿成左弓步,同時右手拐繞頭左旋一周半,然後兩手托拐前刺,拐把端向前,目視前方(圖3)。

(3)**大鵬展翅**　以兩脚爲軸,體右轉180度,使兩腿成大拖步,同時右手脱把,右手向右側展臂撩擺,左手滑把握住拐頭,隨身向前斜刺,目視拐把端(圖4)。

(4)**轉身七星**　以兩脚爲軸，體左轉180度，右脚向前上一步，落于左脚後近處，成斜丁步，同時右手接拐頭，左手向上滑把握拐把中段，兩手托拐向前刺，拐把向前，兩腿微蹲，目視拐把(圖5)。

(5)**猛虎跳澗**　向右翻身(體右轉180度)跳步，兩腿變成左僕步，同時雙手握拐，隨身勢向前下方劈打，拐把向前，目視左前方(圖6)。

(6)**狼箭穿心**　起身，右脚向前踮跳一大步，兩脚落地後成左弓步，同時兩手握拐向前直刺，目視前方(圖7)。

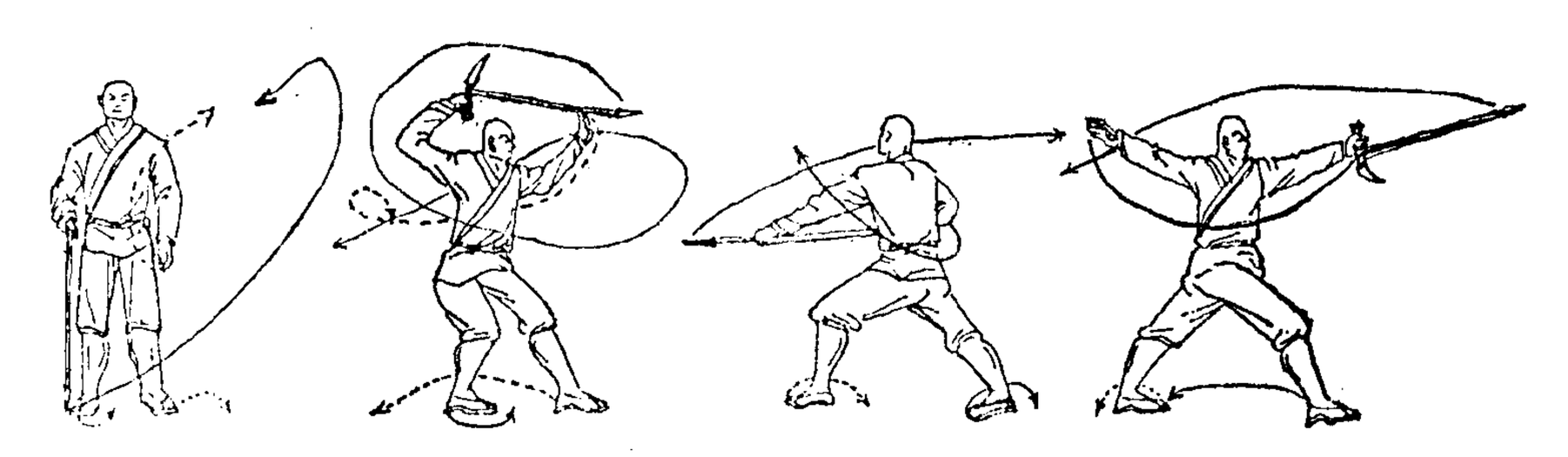


图1　图2　图3　图4

(7)**順風擺槍**　兩脚碾地，體向右轉270度，使兩腿成插步。同時右手拐由右向左擺打，拐端向右，左手脫把向外撩打，然後上架于頭上左側，目視右拐尖(圖8)。

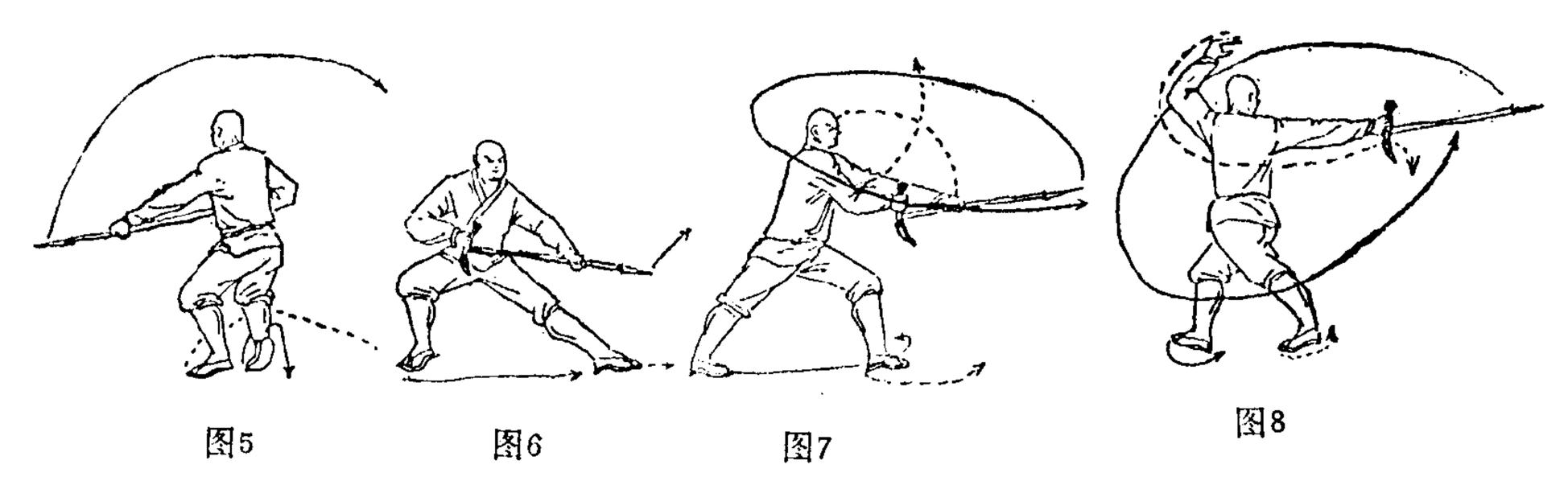


图5　图6　图7　图8

(8)**金豹旋窩**　兩脚碾地，體向左轉270度，兩腿成左弓步，同時右手拐隨身勢旋掃一周，然後左手接把握住拐把中段，兩手托拐向前斜挑，目視前方(圖9)。

(9)**梅鹿揚角**　右脚向前上一步，使兩腿成右弓步，同時兩手托拐向前上方舉臂架拐，高過于頭，拐把向左，目視前左側(圖10)。

(10)**仙童采藥**　右脚向後退一步，體向右轉180度，左脚向後翹起，同時兩手握拐隨身勢向前下壓，拐把端向後，目視前下方(圖11)。

(11)**老虎出洞**　兩脚碾地，體向右轉90度，左脚向前上一步，使兩腿成左弓步，同時兩手握拐，向前舉臂架頭推拐，拐把端斜向下，上體向前傾探，目視前下方(圖12)。

(12)**老頭掘地**　右脚向前踮跳一步，抬左脚向後翹起，同時兩手向下滑把，托拐由上向下劈，拐頭向前，目視前方(圖13)。

(13)**魯班亮鏻**　左脚向前落一步，以兩脚爲軸，體右轉90度，使兩腿成右弓步，同時兩手握拐由左向右側戳，拐把端向左，拐角尖向右，目視左前方(圖14)。

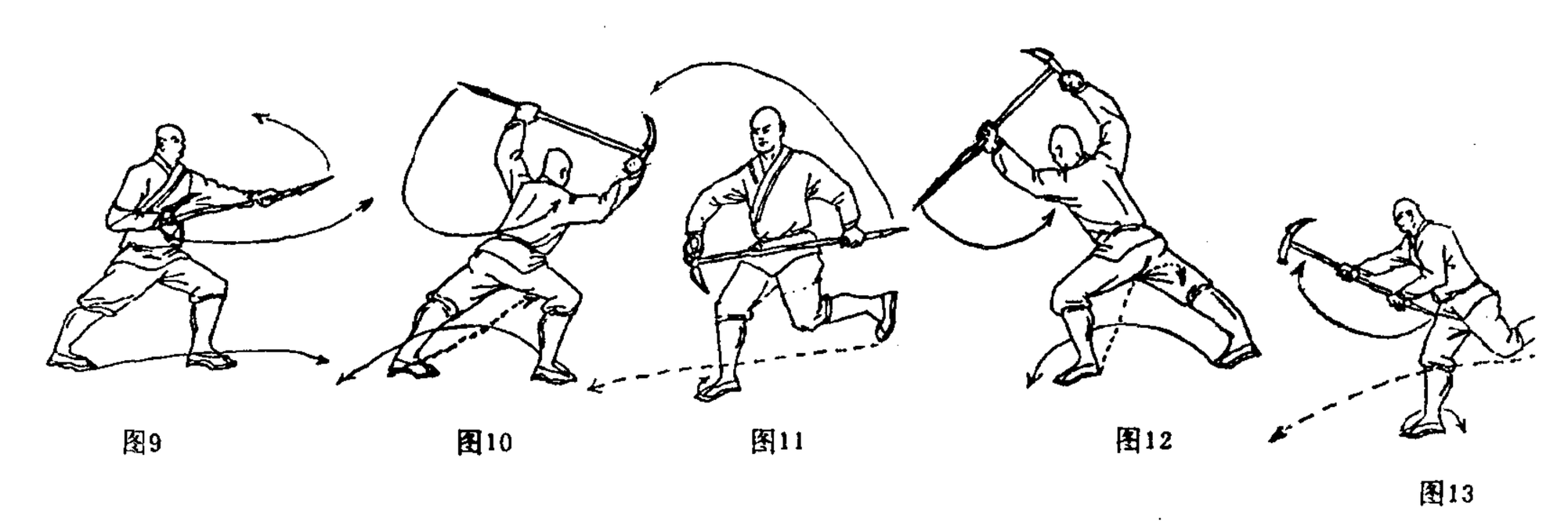


图9　图10　图11　图12　图13

(14)**沉香劈山**　以兩脚爲軸，體向左轉90度，使兩腿成左弓步，同時兩手握拐，由上向前下劈砸，拐頭向前，拐角尖向下，目視前方(圖15)。

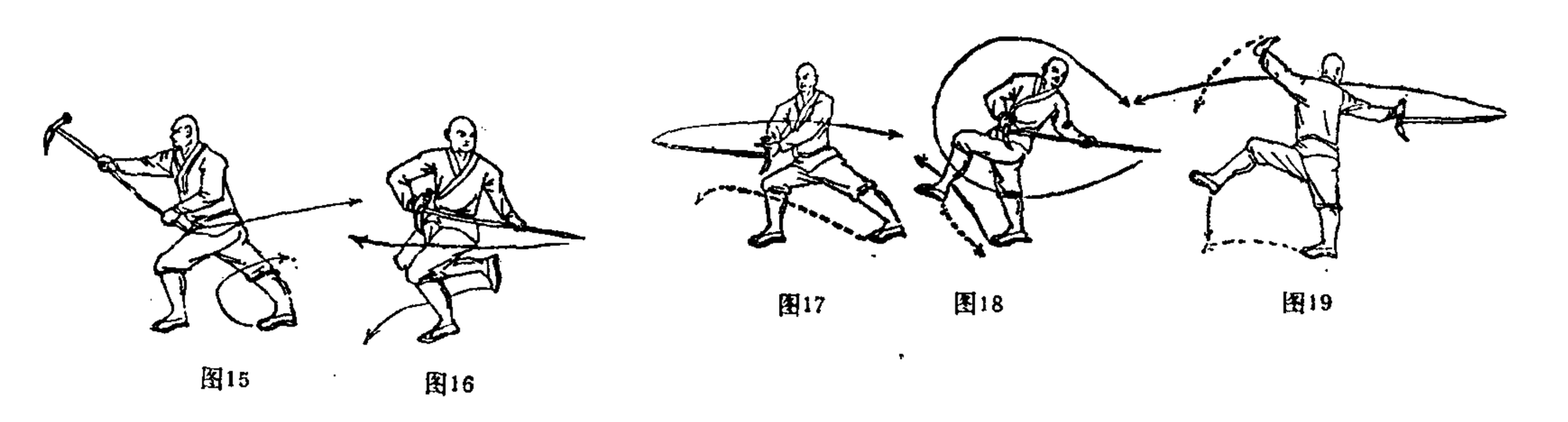


图15　图16　图17　图18　图19

(15)**回馬一槍**　左腿半蹲，右腿向後提膝，同時兩手滑把握拐。由前向後扎，把端向後，目視左後方(圖16)。

(16)**烏龍進洞**　右脚向前落一步，使兩腿成右弓步，同時左手滑把雙手握拐頭，向前方甩打，拐把端向前，目視前方(圖17)。

(17)**豹子回頭**　右脚立地，抬左脚向前彈踢，同時左手向下滑把，兩手握拐由前向後撩打，拐把端向後，目視左後側(圖18)。

(18)**鴻雁展翅**　左脚落于右脚前，抬右脚向前彈踢，同時左手脱把，左掌向前推出，掌心向前，右手握拐由前向後撩打，拐把端向後，目視右後方(圖19)。

(19)**夜鳥投林**　右脚下落于左脚前一步，抬左脚向前上一步，與右脚成并步，同時右手拐由後向前掃打，左手接抓拐頭，兩手握拐向前直刺，兩腿微蹲，目視前方(圖20)。

(20)**白猴翻身**　左脚向前上一步，體向右轉180度，左脚向前上半步，使兩腿成虛步。同時兩手握拐隨身勢向前掄打，然後左手向前滑把，兩手托拐向前刺，拐把向前，目視前方(圖21)。

(21)**朝天燒香**　右脚向産有跳一步，然後抬左脚向後倒踢，同時左手向後滑把，兩手握拐由下向上挑，拐把向上，目視前方(圖22)。

(22)**太公釣魚**　左脚落地，然後體稍左轉，左腿向左提膝，同時左手脱把，向外舉臂架掌，右手握拐由上向前下方插點，上體向右側傾探，目視拐端(圖23)。

(23)**雲裏括炮**　左脚不落地，抬右脚向左轉身(180度)縱跳，當全身騰空時，速出左掌向右拍擊右脚掌内側，右手舉臂亮拐，拐把向上，目視右脚(圖24)。

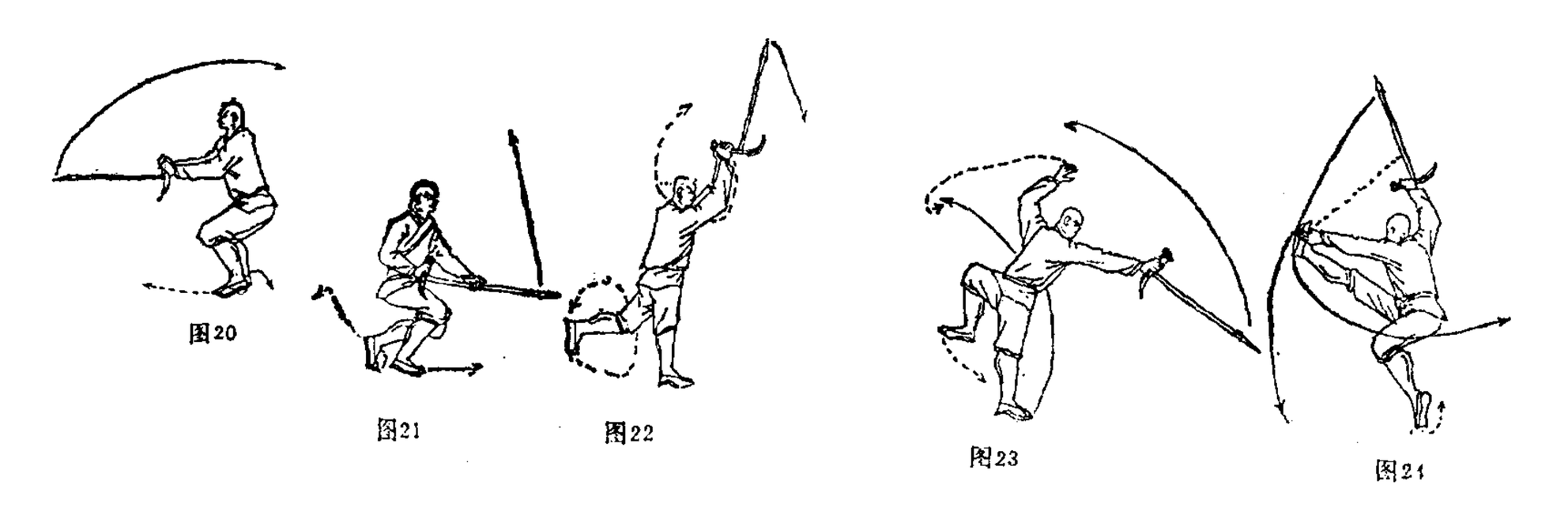


图20　图21　图22　图23　图24

(24)**鷂子鑽林**　兩脚落地，右脚落左脚前一步，以兩脚爲軸，體向左轉180度，使兩腿成左弓步，同時右手拐隨身向前掄打，然後左手接把，兩手握拐向前刺，目視前方(圖25)。

(25)**猛虎跳澗**　向左翻身(體轉180度)跳步，轉身後兩腿變成右僕步，同時兩手握拐隨身繞頭向前下方掄劈，然後兩手托向前打，拐把端向前，目視前方(圖26)。

(26)**巧女紉針**　起身，右脚向前彈踢，同時左手向上滑把，兩手握拐向前點扎，拐把端向前，目視前方(圖27)。

(27)**童子獻書**　右脚落左脚前半步，使兩腿成右虛步，同時兩手握拐由前向後旋腕反刺，拐把端向後，目視前方(圖28)。

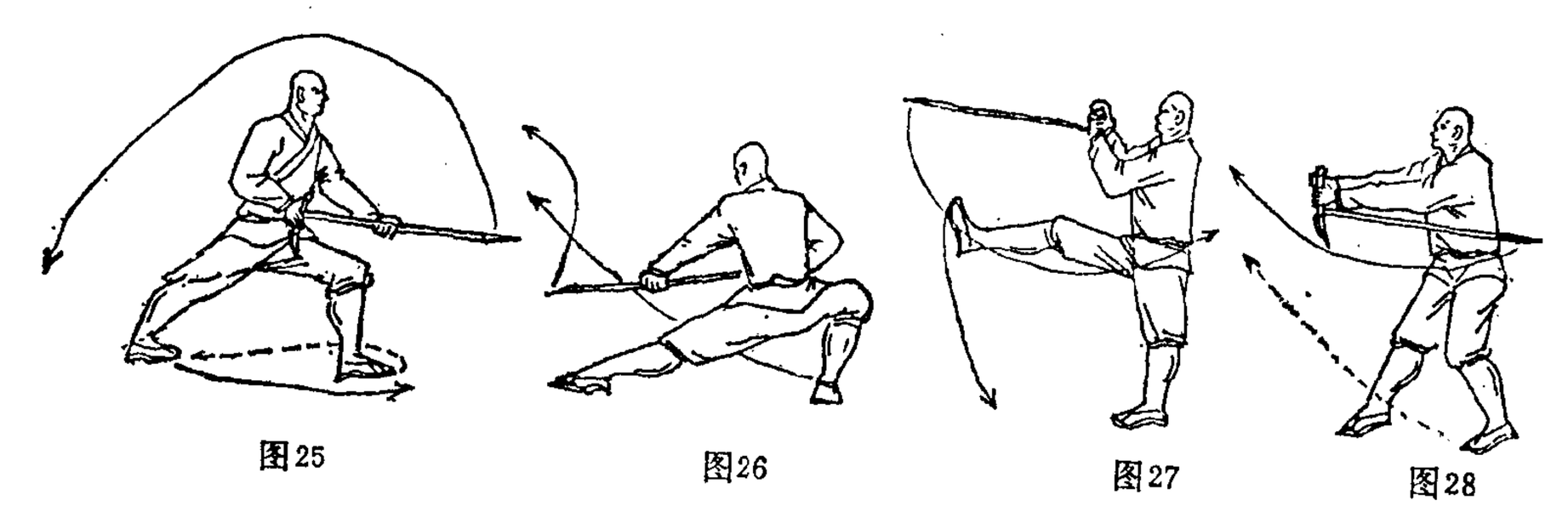


图25　图26　图27　图28

(28)**猿猴獻果**　右脚踏實，左脚向前彈踢。同時兩手握拐由後向前游打，拐把端向前，目視前方(圖29)。

(29)**野馬奔川**　左脚下落右脚前一步，使兩腿成左弓步，同時兩手握拐由前向後再反前掄打，然後兩手托拐向前斜刺，拐把斜向前上方，目視前方拐端(圖30)。

(30)**拔草尋蛇**　右脚前上一步，使兩腿成右弓步，同時兩手握拐，由前向後再反前掄打，然後兩手托拐向前劈砸，目視拐把(圖31)。

(31)**天王甩袖**　兩脚碾地，體向左轉90°，右腿提膝，同時兩手握拐由右向左擺打，拐把端向左，目視左前方(圖32)。

(32)**孫臏背拐**　右脚下落于左脚外側，以兩脚爲軸，體左轉90度，左腿向前提膝成獨立勢，同時左手脱拐向前推出，右手挽拐背于右臂後，拐把端向上，目視前方(圖33)。

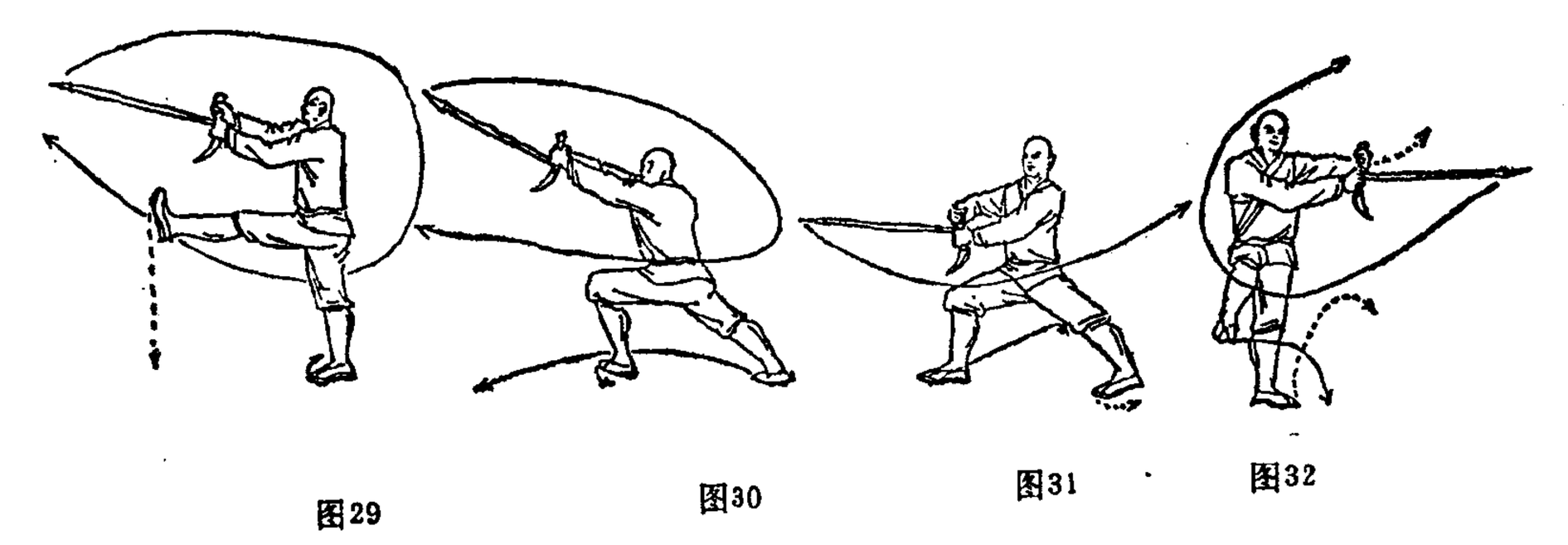


图29　图30　图31　图32

(33)**漁翁拉網**　左脚落地，右脚前上一步，同時右手拐由後向前游打，拐把端向前，左手接把，兩手托拐向前刺，然後上體後仰，左腿微屈，目視前方(圖34)。

(34)**黃龍探海**　左脚向後翹起，上身前探。同時兩手握拐向前方斜刺，拐把端向前，目視前方(圖35)。

(35)**旋風二起**　左脚落地，然後抬兩脚向左旋轉(體轉180度)縱跳，右手脱把，當全身騰空時，出右掌向前拍擊右脚面，目視右脚，左手拐向左側後上方舉臂撩打，目視右脚(圖36)。

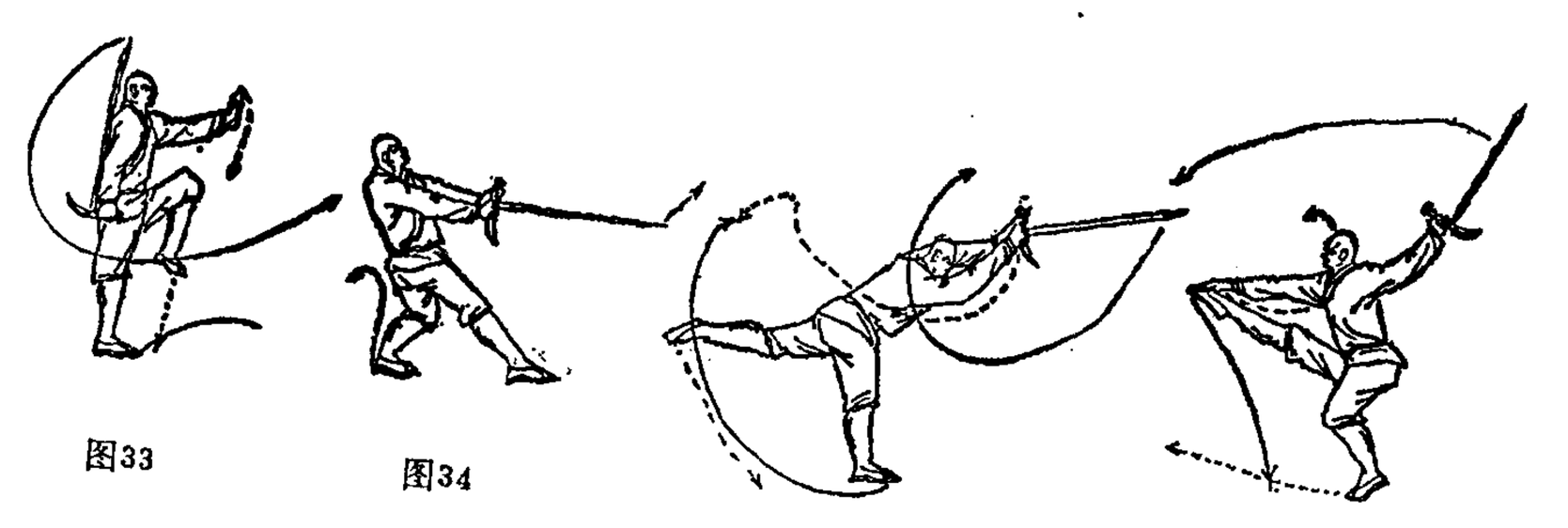


图33　图34　图35　图36

(36)**鴻雁落山**　兩脚落地，右脚向前一步，以兩脚爲軸，體向左轉90度，使兩腿成左僕步，同時左手拐隨身向前劈打，然後抖腕竪拐，拐把端斜向下，右手上架于頭右側上方，掌心向前，掌指向上，目視前左側(圖37)。

(37)**夜叉探河**(1)　起身，抬右脚向右側彈踢，同時左手拐由上向下劈打，拐把尖向左側下方，右手由外向内劃弧，然後再向右上方撩打，掌心向前，掌指向上，目視拐把端(圖38)

(38)**夜叉探河**(2)　以左脚爲軸，體左轉180度，右脚下落右側一步，抬左脚向左側彈踢，同時左手拐隨身由左向右繞頭掄一周，右手接拐，握拐頭向右側下方點刺，拐把端向下，左手脱把，由内向外上方撩掌，掌心向前，目視拐端(圖39)。

(39)**元帥傳令**　左脚落于右脚左側，使兩腿成開步，同時右手拐由右向左横刺，拐端向左，左掌由外向内劃弧，然後向左側推出，掌心向左，目視左前方(圖40)。

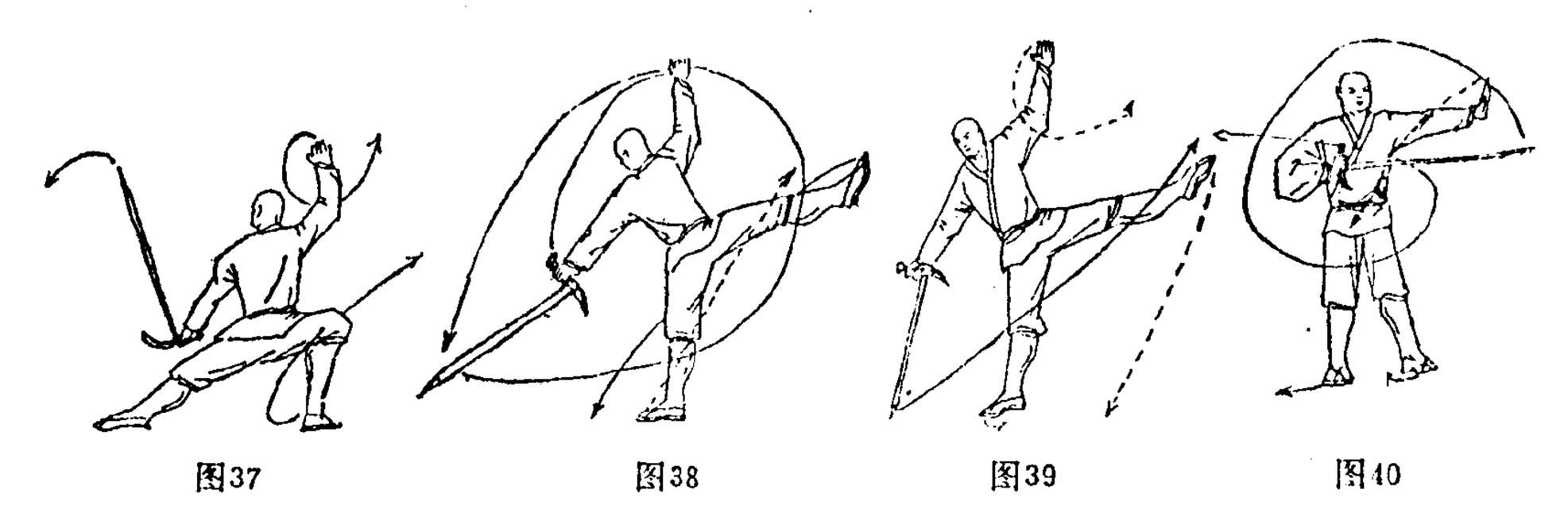


图37　图38　图39　图40

(40)**仙人指路**　右脚向右移半步，同時右手拐由左向右再返左繞頭掄打一周，然後向右側點刺，拐把端向右，左掌由外向内劃弧，附于腹前，掌心向裏，目視拐端(圖41)。

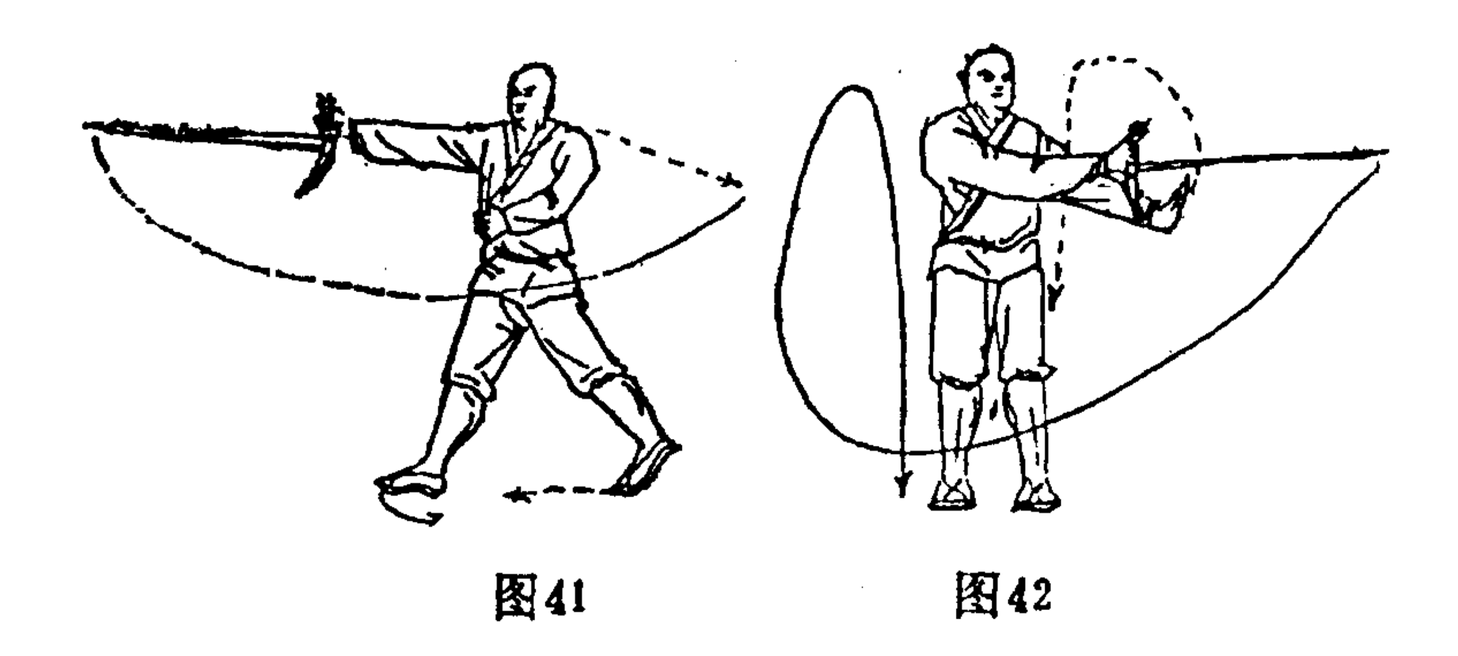


图41　图42

(41)**將軍傳令**　收左脚向内移半步，與右脚并立，同時右手拐由右向左甩擊，拐把端向左，左掌向左側斜推，目視左前方(圖42)。

收勢　兩脚不動，右手拐由左向右掠掃，然後向上挽花下垂，拐竪身右側，左手由外向内向上劃弧，然後垂臂，掌附大腿外側，掌心向裏，身胸挺直，目視前方。

二一　少林雙拐

據《少林兵器總譜》記載:雙拐是在羊角拐的基礎上發展起來的。明代的月仙和尚(尼)平日善練羊角拐，他爲增强攻防能力，便試用雙手羊用拐演練，爲其方便，將拐把砍短了三分之二，定名少林雙拐，到了清代，經静玉和尚(尼)進一步改新，使雙拐制的更加精致，光滑，技法也有大進，增至36招，流傳至今。

歌訣

少林雙拐出南院，招招勢勢人防難。劈撩打掃掛法奇，妙技絶拐迎風變。
迎面劈打掛左右，驟時巧施鷄翻山。更有跳打如放箭，大鵬展翅擊兩邊。
苦恒練就一對拐，八方遇敵笑過關。嚴尊師訓守武德，真技不傳非君男。

動作順序　預備勢　1.上步撩劈　2.右弓步大劈　3.左弓步大劈　4.上步撩襠　5.金鷄獨立　6.上步撩打　7.束身單掛　8.風掃落葉　9.上步劈打　10.鷄子翻身　11.上步撩打　12.金鷄獨立　13.溜步撩打　14.跳步翻身打　15.弓步撩打　16.金鷄獨立　17.弓步雙出拐　18.跳步雙打　19.龍戲太子　20.蝴蝶雙飛　21.翻身掄打　22.左弓步劈打　23.右弓步劈打　24.鷄子翻身　25.上步撩打　26.金鷄獨立　27.上步撩打　28.跳步翻身打　29.上步撩打　30.轉身金鷄獨立　31.大鵬展翅　32.轉身龍戲太子　33.蝴蝶雙飛　收勢

預備勢　兩足開立間距八寸，身體挺直，兩手握緊拐把，兩臂下垂，拳心向内，拐穗向上，目視前方(圖1)。

(1)**上步撩劈**　震右脚，體向左轉，抬左脚向前一步左腿屈膝，右腿蹬直，使兩腿成左弓步，左拐向前，右拐背于右後側，目視左拐穗(圖2)。

(2)**右弓步大劈**　抬右脚向前上成右弓步，右拐向前劈打，拳心向下，左拐附

于左臂後，目視右拐穗(圖3);

弓步不變，右拐由上向左劃弧，然後反把向前反打，拳心向上，左手附于左臂後，目視右拐穗(圖4)。

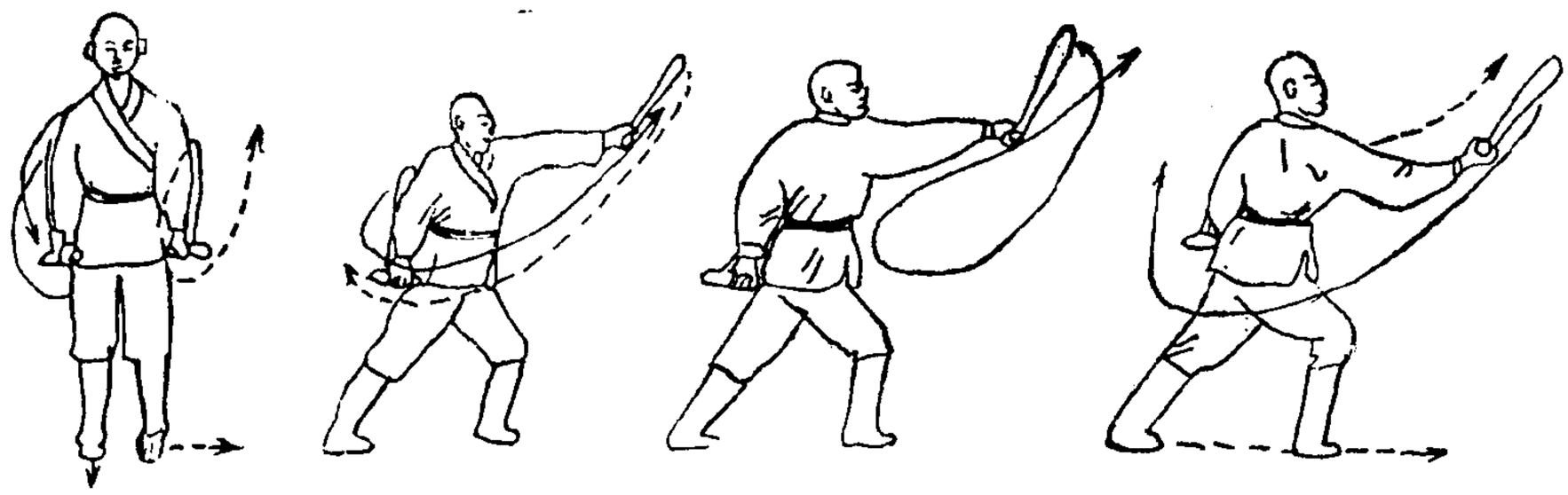


图1　图2　图3　图4

(3)**左弓步大劈**　抬左脚向前上步成左弓步，左拐向前劈打，右拐附于右臂後，目視左拐穗(圖5);

弓步不變，左拐向右掄撩，然後反把向前撩劈，右拐附于右臂後，目視左拐穗(圖6)。

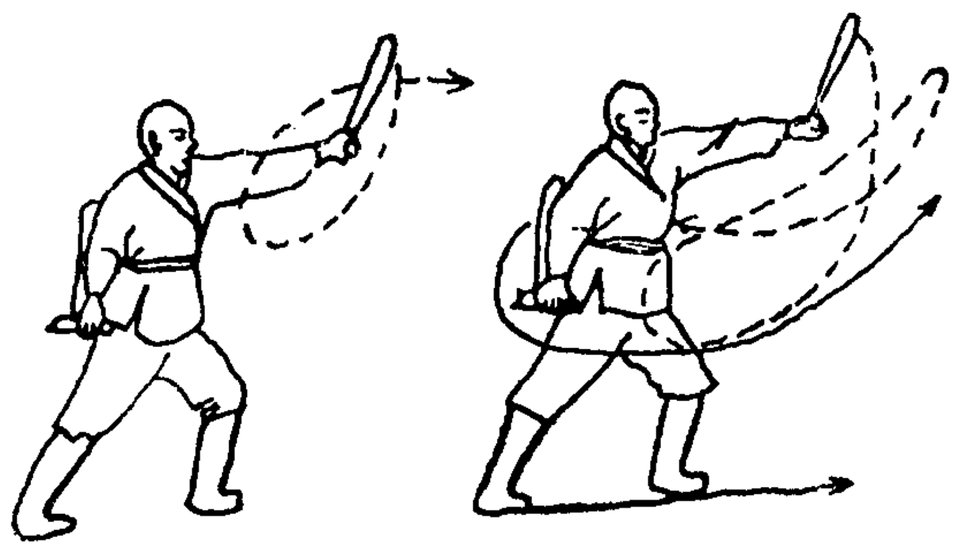


图5　图6

(4)**上步撩襠**　右脚向前上步成右弓步，右拐同前由下向上撩打，左拐附于左臂後，目視右拐穗(圖7)。

(5)**金鷄獨立**　右拐由前向内悠掄一周，然後以右脚爲軸，體右轉180度，轉身後抬左腿提膝，同時右臂屈肘盤架于右上側，拐穗向外，左臂下垂，拐穗向上，目視前方(圖8)。

(6)**上步撩打**　左脚向前落一步，成左弓步，左拐隨身向前撩打，然後由後向前劈拐，右拐附于右臂後，目視前方(圖9)。

(7)**束身單掛**　體右轉90度，收左脚爲丁字步，兩拐隨身體附于左右臂後(圖10)。

(8)**風掃落葉**　體左轉90度，抬右脚向前上成右低勢弓步，右拐由右向左前下方猛掃，左拐附于左臂後，上體前傾探(圖11)。

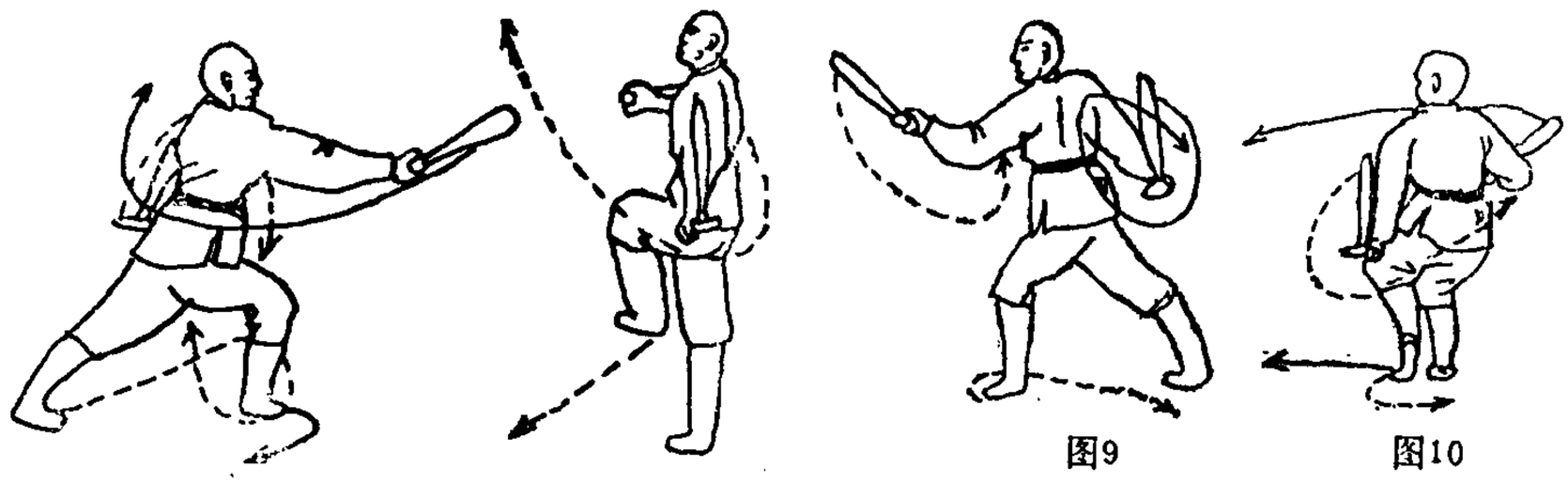


图7　图8　图9　图10

(9)**上步撩打**　抬左脚向前成左弓步，左拐向右劈，然後再向左前方打，右拐附于右臂後，目視左拐(圖12);

右脚向前一步成右弓步，右拐向前劈打，左拐附于左臂後，目視右拐(圖13)。

(10)**鷂子翻身**　左脚移于右脚外側一步，兩脚碾地體左轉270度，同時左拐隨身向左順撩打，右拐附于右臂後，目視左拐(圖14)。

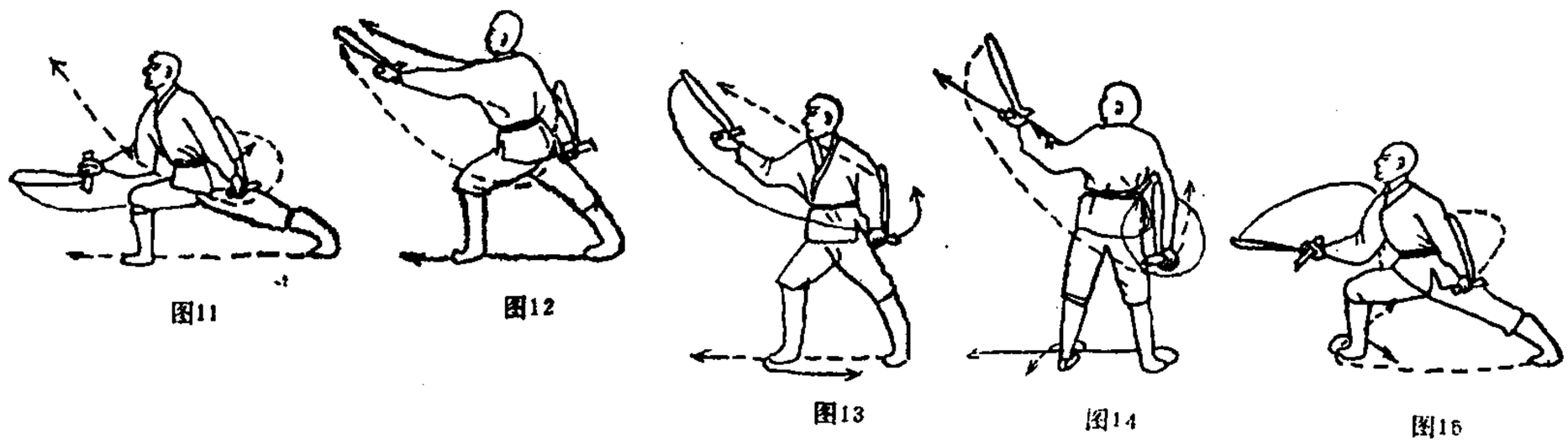


图11　图12　图13　图14　图15

(11)**上步撩打**　兩脚碾地，體左轉90度，抬右脚向前上成右弓步，右拐隨身向前撩打，左拐附于左臂後，目視左拐(圖15)。

(12)**金鷄獨立**　以右脚爲軸，體右轉180度，轉身後抬左腿提膝，右臂屈肘架拐，拐穗向外，左臂下垂，拐附于左臂後，目視前方(圖16)。

(13)**溜步撩打**　左脚向前落一步，然後兩脚向前溜半步，同時左拐向前撩，右拐附于右臂後，目視拐穗(圖17)。

接上動作，括兩脚向前跳一步，右脚向前溜地前踢，兩拐隨身向前撩打(圖18)。

(14)**跳步身身打**　兩脚向前跳一步，然後兩脚向前溜半步，兩腿成左弓步，同時左拐向前撩，右拐附于右臂後，目視拐穗(圖19)。

(15)**弓步撩打**　右脚向前上成右弓步，右拐隨身向前撩打，左拐附于左臂後，目視右拐穗(圖20)。

(16)**金鷄獨立**　以右脚爲軸，體右轉180°，轉身後抬左腿提膝，右臂屈肘架拐，拐穗向外，左臂下垂，拐附于左臂後，目視前方(圖21)。

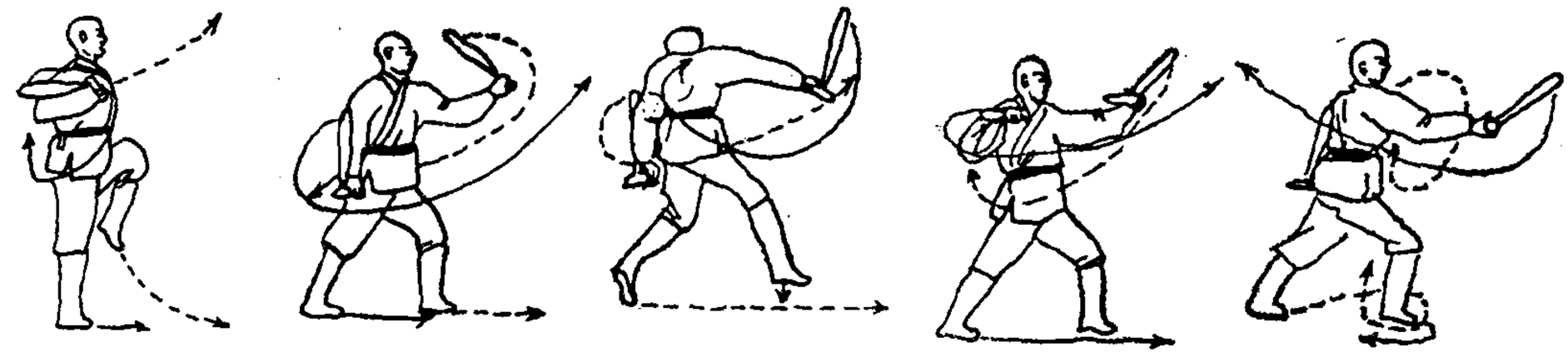


图16　图17　图18　图19　图20

(17)**弓步雙出拐**　左脚向前落成左弓步，同時兩手拐向前并出，拐穗向後，目視前方(圖22)。

(18)**跳步雙打**　兩脚向前跳一步，當全身騰空時，兩拐向前掄打，然後向兩側展臂亮拐(圖23)；

兩脚落地後，體向右轉，使兩腿成馬步，兩拐夾于腋下，目視前方(圖24)。

(19)**龍戲太子**　馬步不變，兩拐由腋下向上掄拐，然後抱于胸前，目視前方(圖25)。

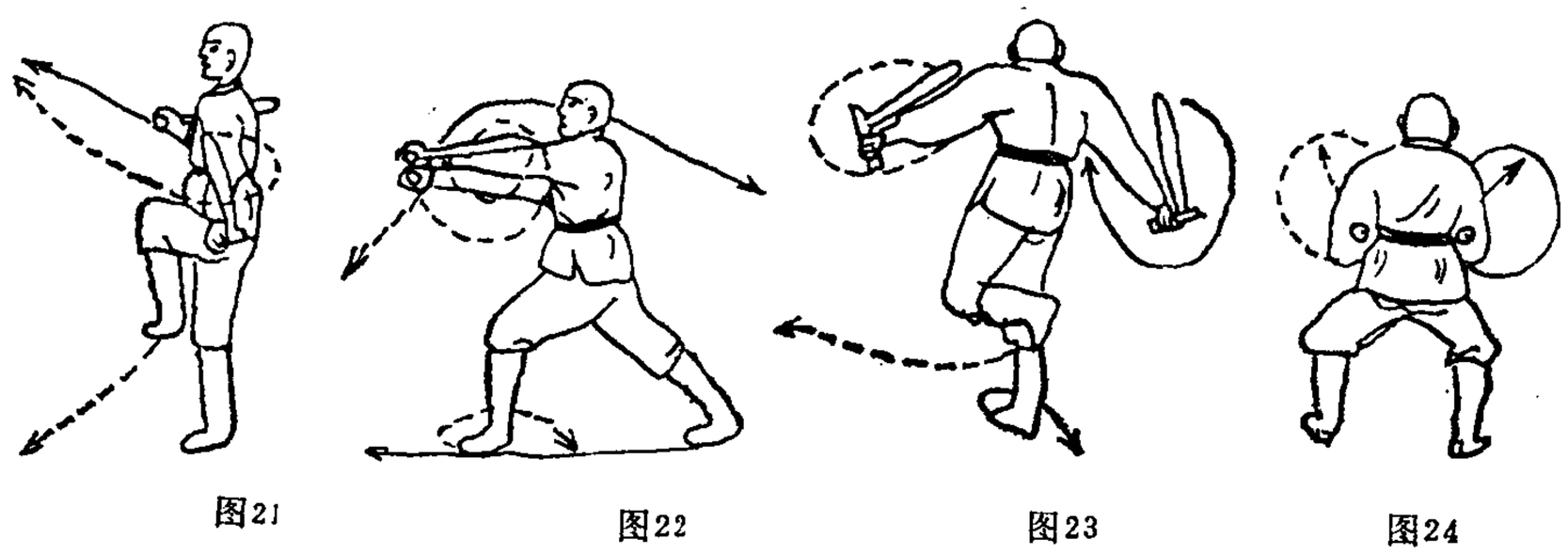


图21　图22　图23　图24

(20)**蝴蝶雙飛**　馬步不變，兩拐同時由內向外向上掄，然後附于兩臂外側，拐穗向上，兩臂外旋，拳心向外，目視前方(圖26)。

(21)**翻身掄打**　抬右脚移于左脚後外側一步，同時體右轉180度，使兩腿成右弓步，右拐隨身向右撩打，左拐附于左臂後，目視右拐穗(圖27)。

(22)**左弓步劈打**　抬左脚向前上一步，使兩腿成左弓步，左拐向右前方劈打，右拐附于右臂後，目視拐穗(圖28)。

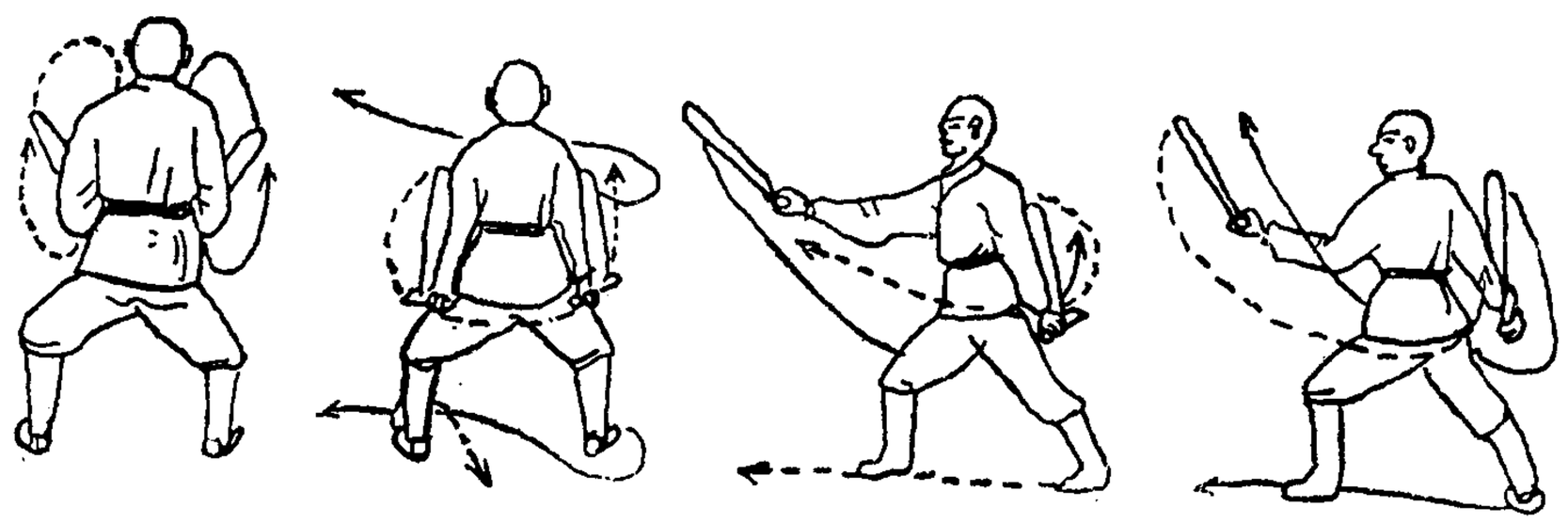


图25　图26　图27　图28

(23)**右弓步劈打**　抬右脚向前上一步，使兩腿成右弓步，右拐向左劈打，左拐附于左臂後，目視右拐穗(圖29)。

(24)**鷂子翻身**　抬右脚，體左轉180度，右脚落于左脚後一步，成左弓步，左拐向左劈打，右拐附于右臂後，目視左拐穗(圖30)。

(25)**上步撩打**　抬右脚向前上成右弓步，左拐向左劈打，右拐附于右臂後，目視左拐穗(圖31)。

(26)**金鷄獨立**　以右脚爲軸，體右轉180度，轉身抬左腿提膝，右臂屈肘架拐，拐穗向外，左臂下垂，拐附于臂後，目視前方(圖32)。

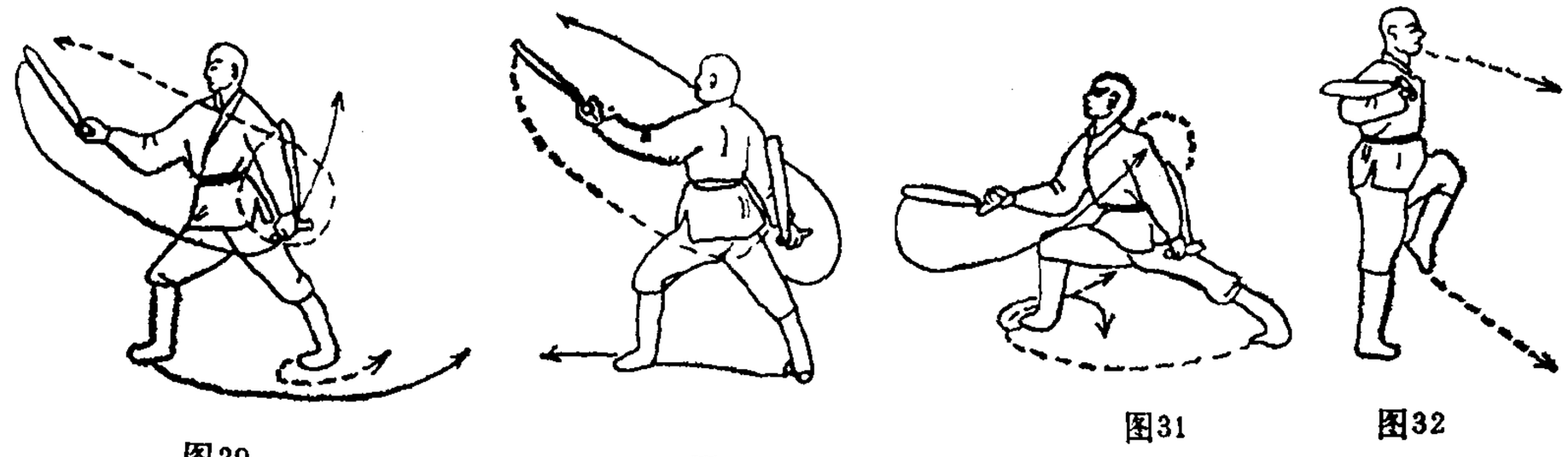


图29　图30　图31　图32

(27)**上步撩打**　左脚向前落成左弓步，左拐隨身向前劈打，右拐架于胸右上側，目視左拐穗(圖33)。

(28)**跳步翻身打**　文圖同第十四勢

(29)**上步撩打**　抬右腿向前上成右弓步，右拐向前撩打，左拐附于左臂後，目視右拐(圖34)。

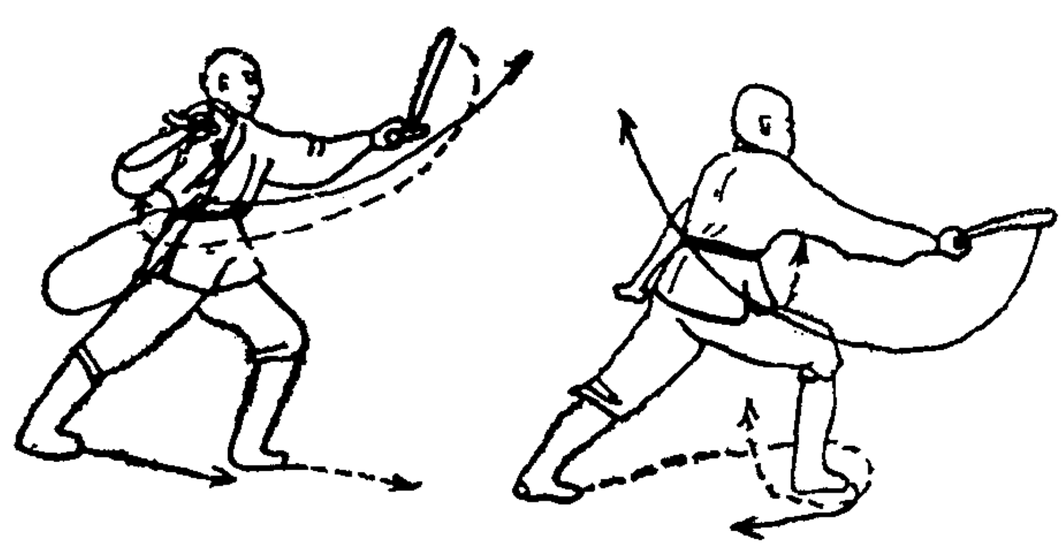


图33　图34

(30)**轉身金鷄獨立**　以右脚爲軸，體右轉180度，轉身後抬左腿提膝，右臂盤架于右側，拐穗向外，左臂下垂，拐附臂後，目視前方(圖35)。

(31)**大鵬展翅**　左腿向前落一步，體右轉90度，抬右脚移于左脚後外側一

步，使兩腿成插步，兩拐由外向內并攏(圖36)，隨即兩拐由內向外展開，兩拐穗附于臂後，目視前方(圖37)。

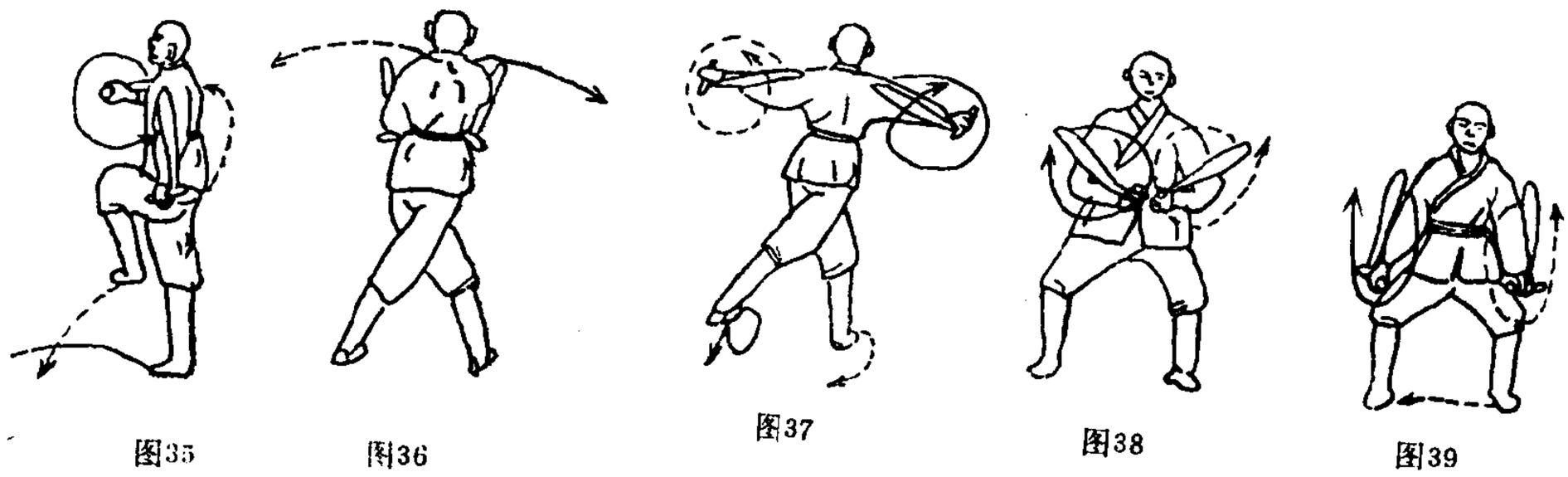


图35　图36　图37　图38　图39

(32)**轉身龍戲太子**　兩脚碾地，體右轉180度，同時兩拐分別由外向內掄拐四圈，轉身後震右脚成馬步，抖拐，然後懷抱于胸前，目視前方(圖38)。

(33)**蝴蝶雙飛**　馬步不變，兩拐由內向外掄舞，然後拐附兩臂後，再垂于胸兩側，目視前方(圖39)。

(33)蝴蝶雙飛　馬步不變，兩拐由內向外掄舞，然後拐附兩臂後，再垂于胸兩側，目視前方。

收勢　兩腿靠攏并立，身體站直，目視前方。

二十二　二路少林雙拐

二路雙拐是清代少林寺著名武僧寂盤大和尚根據一路雙拐創編的，共有36招，其技法特點是走如雙手扇扇，攻如二郎擔山同，前打後撩，左崩右攔，前通心窩，後撩小腹，低勢打對膝，躍步打顱蓋，翻身攻脅肋。使其攻猛勢驟，形態逼真、攻活兼備，戰而無不勝。近代的永祥和尚及俗家弟子吴山林、李根生等都甚精其技。

歌訣

少林雙拐柔含剛，四十妙拐走八方。前六拐青龍出水，後六拐丹鳳朝陽。
左六拐大蟒翻身，右六拐鳥蛇盤樁。下六拐猛虎跳澗，上六拐白鶴飛翔。

三十六拐全使過，絶命三拐妙法强。頭拐腋下去藏花，二拐羅漢卸臂膀。

三拐韋陀把杵獻，拐法招勢妙中藏。

動作順序　預備勢，仙人指路，魯班拉鑽，仙女甩袖，猛虎出洞，烏龍摇頭，打虎上山，羅漢朝祖，金鷄展踢，烏龍進洞，大鵬展翅，白蛇入洞，大雁斜飛，金豹抖威。二郎擔山。右虎抱頭，白鶴展翅，梨花擺袖，獅子張口，紫燕斜飛，龍右吐須，龍左吐須，劉海耍錢，上步插花，羚羊揚角，玉兔拜月，騰鵝展翅，豹子進山，劉海戲蟾，將軍傳令，霸王舉旗，敬德托鞭，懷中抱月，葉下藏花，金鷄抖膀，收招歸原。

預備勢　雙足開立，身胸挺直，雙手握拐緊靠兩臂外側，拐頭向上，目視前方(圖1)。

(1)**仙人指路**　左脚向左移一步，以兩脚爲軸，體向左轉90度，左腿屈膝右腿蹬直，使兩腿成左弓步，同時左拐向前點出，拐頭向前，右拐背于右臂後，拐頭向上，目視前方(圖2)。

(2)**魯班拉鑽**　右脚向前上一步，落于左脚前，使兩腿成右弓步，同時右拐由後向前旋掃，拐頭向前，左拐旋掃于身後左側，拐頭向後，目視前方(圖3)；

抬左脚前上一步，落于右脚前，使兩腿成左弓步，同時雙拐向右旋掃半圈，左拐在前，右拐在後，兩拐頭向外，目視前方(圖4)；

左弓步不變，兩拐迅速向左旋掃半圈，左拐在前，右拐在後，兩拐頭向外，目視右拐(圖5)。

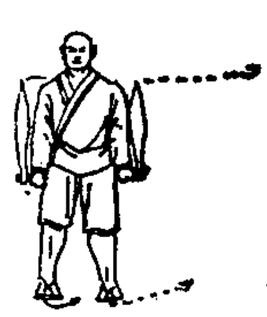


圖1

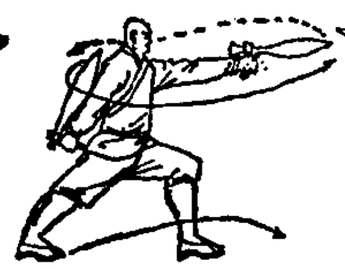


圖2

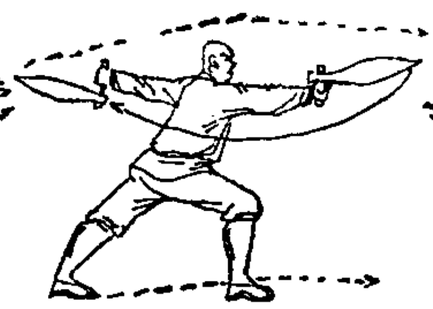


圖3

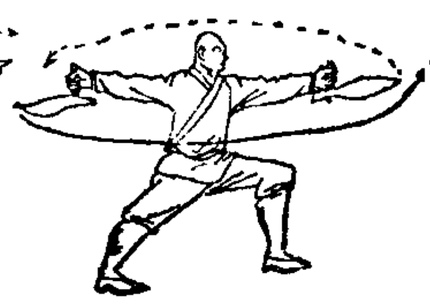


圖4

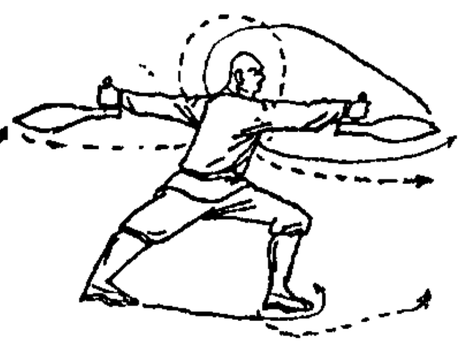


圖5

(3)**仙女甩袖**　右脚向前上一步，兩脚碾地，體左轉180度，右脚再向前上一步，兩腿微蹲成騎龍步，同時兩拐隨身勢向左側環打，然後向右後側甩打，兩拐頭向後，上身向右傾斜，目視右後側(圖6)。

(4)**獅子擺頭**　左脚尖外旋，體向左轉90度，右腿提膝成獨立勢，同時兩拐隨身勢向左擺擊，拐頭向左，目視右前方(圖7)。

(5)**猛虎出洞**　右脚向右落一步，體向右轉90度，兩腿成右弓步，同時右拐架于頭上右側，拐頭向上，左拐向前下方劈打，拐頭斜向前，目視前方(圖8);

左脚向前上一步，成左弓步，同時左拐由前向上挑打，架于頭上左側，拐頭向上，右拐由上向前下方劈打，拐頭斜向下，目視前方(圖9)。

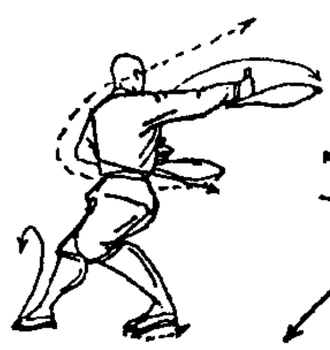


图6

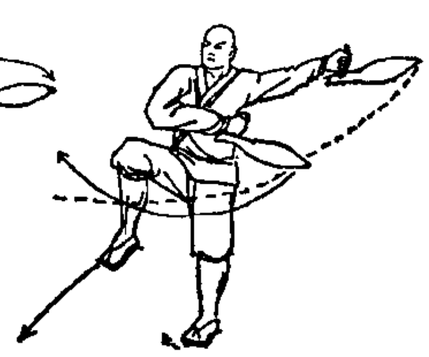


图7

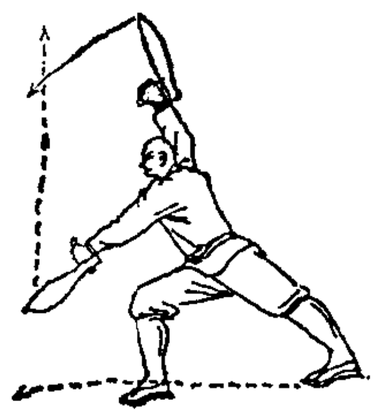


图8

图9

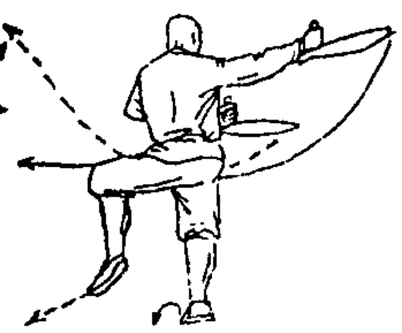


图10

(6)**烏龍擺頭**　兩脚爲軸，體右轉90度，左腿提膝成獨立勢，同時右拐向右猛力甩擊，左拐由上向下向右屈肘穿拐，護于右肋肋間，兩拐頭向右，目視右側(圖10)。

(7)**打虎上山**　左脚下落于右脚前一步，使兩腿成左弓步，同時左拐架于頭前上方，朝頭向上，右拐由後向前挑點，拐頭向前，目視前方(圖11);

右脚前上一步，使兩腿成右弓步，同時右拐向上挑打，拐頭斜向上，左拐向前直刺，拐頭向前，目視前方(圖12)。

(8)**羅漢朝祖**　左脚向前上一步，與右脚成并步，同時兩拐由外向内靠攏，拐頭向前，兩腿微蹲，目視前方(圖13)。

(9)**金鷄展踢**　右足前移半步，抬左腿向前方彈踢，同時兩拐由前向後方兩側斜向甩擊，兩拐頭斜向後上方，目視前方(圖14)。

(10)**烏龍進洞**　左脚下落右脚前一步，右腿成跪步，同時兩拐由後向前下方挾打甩擊，兩拐頭斜向後上方，目視前方(圖14)。

(11)**大鵬展翅**　起身，右脚向前移半步，體左轉90度，然後抬左腿向左側踢擊，同時兩拐向兩側游打，拐頭向外，目視前方(圖16)。

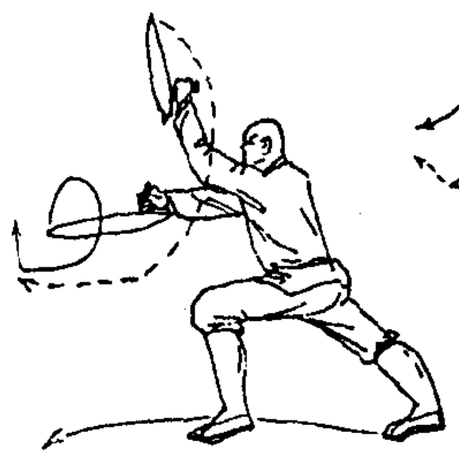


图11

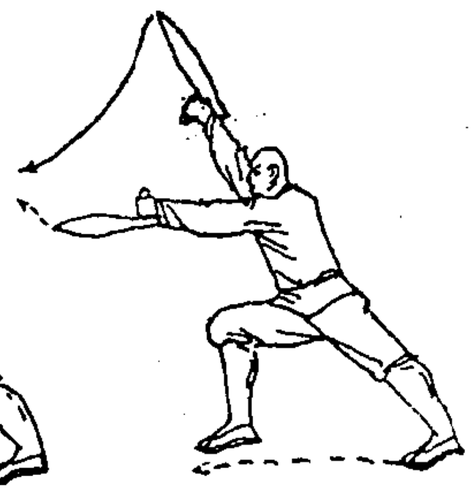


图12

图13

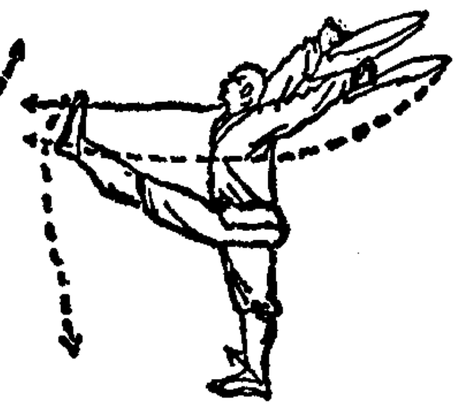


图14

(12)**白蛇入洞**　左脚落與右脚成并步，體向左轉90度，右脚前上一步，變左腿成跪步，同時兩拐腕向前下方挾打，兩拐頭斜向下，目視前下方(圖17)。

(13)**大雁斜飛**　起身，左脚向前上半步，兩脚碾地，體向左轉90度，右脚向右側踢擊，同時兩拐向上再向前分展甩擺，兩拐頭向外，目視右前方(圖18)。

(14)**金豹抖威**　左脚尖内旋，右腿屈膝成獨立勢，同時兩拐向前後環弧，左拐背于身後，左拐屈肘前挑，兩拐頭向上，目視前方(圖19)；

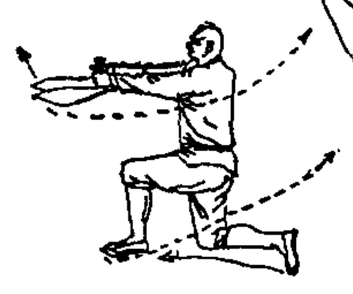


图15

图16

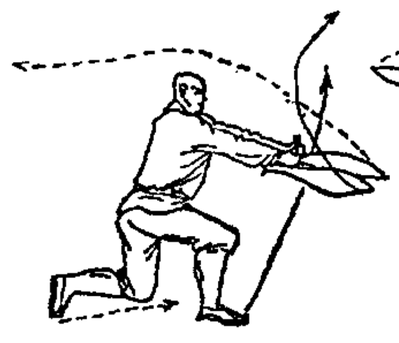


图17

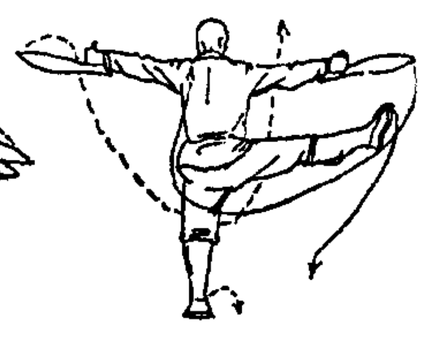


图18

图19

右脚下落于左脚前，左腿提膝成獨立勢，同時兩拐向前後環弧，左拐背于身後，右拐屈肘前挑，兩拐頭向上，目視前方(圖20)。

(15)**二郎擔山**　左脚下落于右脚前一步，使兩腿成左弓步，同時兩拐向前後環弧展開，左拐在前，右拐在後，兩拐頭向外，目視前方(圖21)。

(16)**左虎抱頭**　兩脚向前跳一步，右脚落于左脚前一步，體左轉90度，使兩腿

成右僕步，同時兩拐環弧劈打，然後抬右臂，左拐架于頭上左側，拐頭向上，右拐屈肘向左劈打，拐頭向左，目視前右側(圖22)。

(17)**右虎抱頭**　起身，雙足離地，向右轉身跳步(體右轉180度)，使兩腿成左僕步，同時兩拐隨身勢環弧，右拐挑架于頭上右側，拐頭向上，左拐屈肘向右劈打，拐頭向右，目視左前側(圖23)。

(18)**白鶴展翅**　左脚内收半步，體向左轉90度，右腿向前踢出，同時兩拐向前後環弧外展，兩拐頭向外，目視前方(圖24)

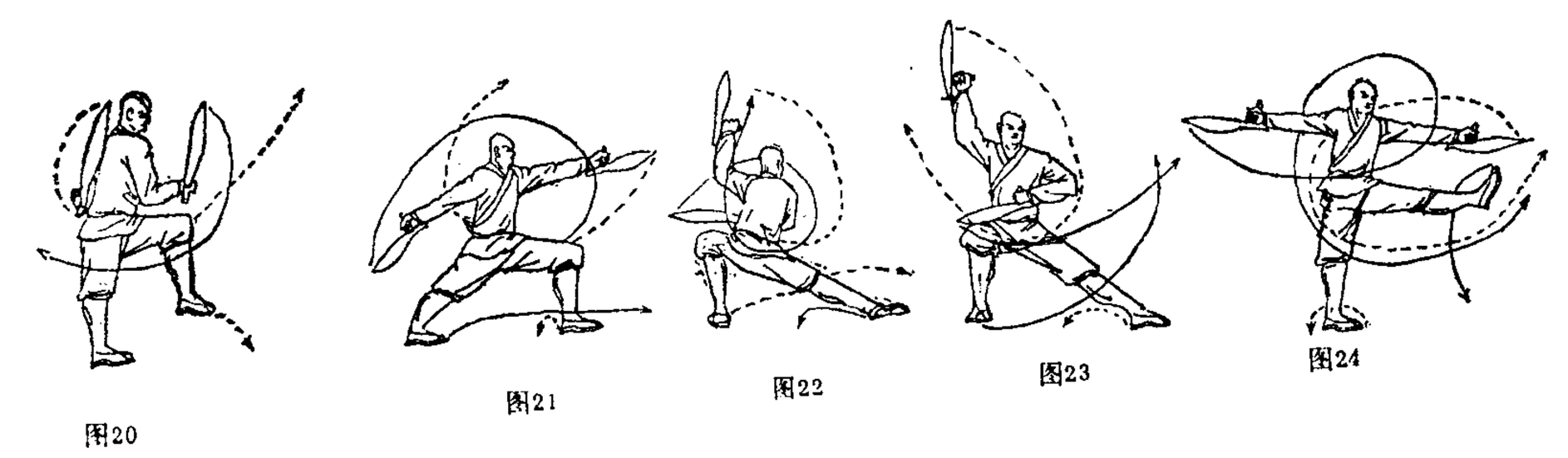


图20　图21　图22　图23　图24

(19)**梨花擺袖**　以左脚爲軸，體左轉180度，右脚下落，使兩腿成插步，同時兩拐隨身勢向左甩擺，兩拐頭向後，上身向左傾斜，目視左後側(圖25)。

(20)獅子張口　左脚不動，右脚向後倒踢，同時兩拐由後向前挑點，右拐挑架頭上右側，拐頭向上，左拐由後向前點擊，拐頭向前，目視前方(圖26)；

右脚下落于左脚前一步，左脚向後倒踢，同時右拐環弧半圈點向前下方，拐頭向前，左拐上架頭上左前側，拐頭向上，目視前方(圖27)。

(21)**紫燕斜飛**　左脚向前落一步，體向右轉90度，右腿提膝，同時兩拐向左右兩側斜展，右拐高于頭頂，左拐高與腰平，兩拐頭斜向外，目視左側(圖28)。

(22)**龍右吐須**　右脚向右側落一步，使兩腿成右弓步，上身向右傾斜，同時兩拐隨身勢向右側崩點，兩拐頭向右，目視右側下方(圖29)。

(23)**龍左吐須**　兩脚不動，上體向左傾斜，使兩腿成左弓步，同時兩拐由右向左側崩點，兩拐頭向左，目視左側下方(圖30)。

(24)**劉海耍錢**　兩脚碾地，體向右轉90度，左脚向前上半步，使兩腿成左虛步，同時右拐隨身向後甩，拐頭斜向後，左拐向後挑打，拐頭向前，目視前方(圖31)。

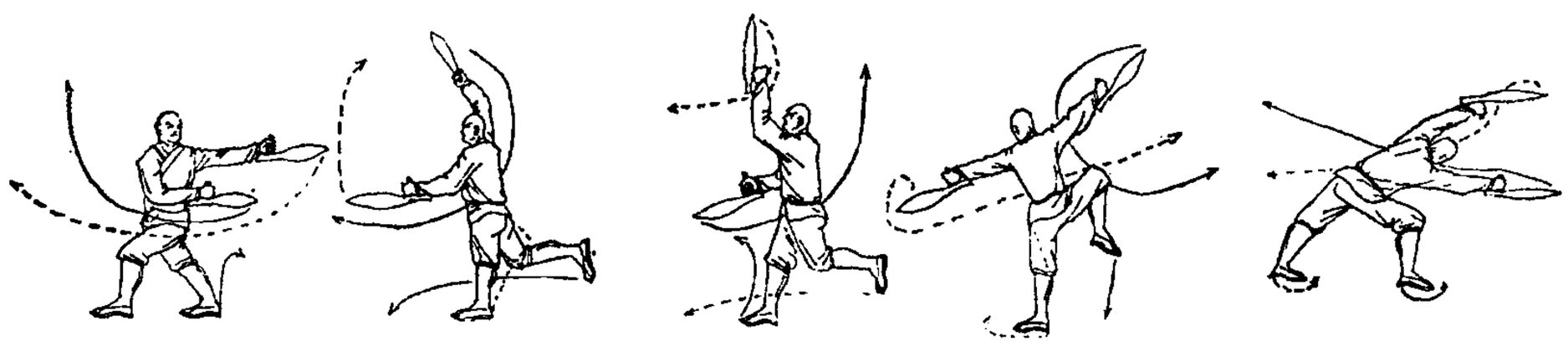


图25　图26　图27　图28　图29

(25)**上步插花**　右脚前上一步，使兩腿成岔步，同時右拐隨身勢向前挑打，拐頭向前，左拐向後撩打，拐頭向後下方，目視前方(圖32)。

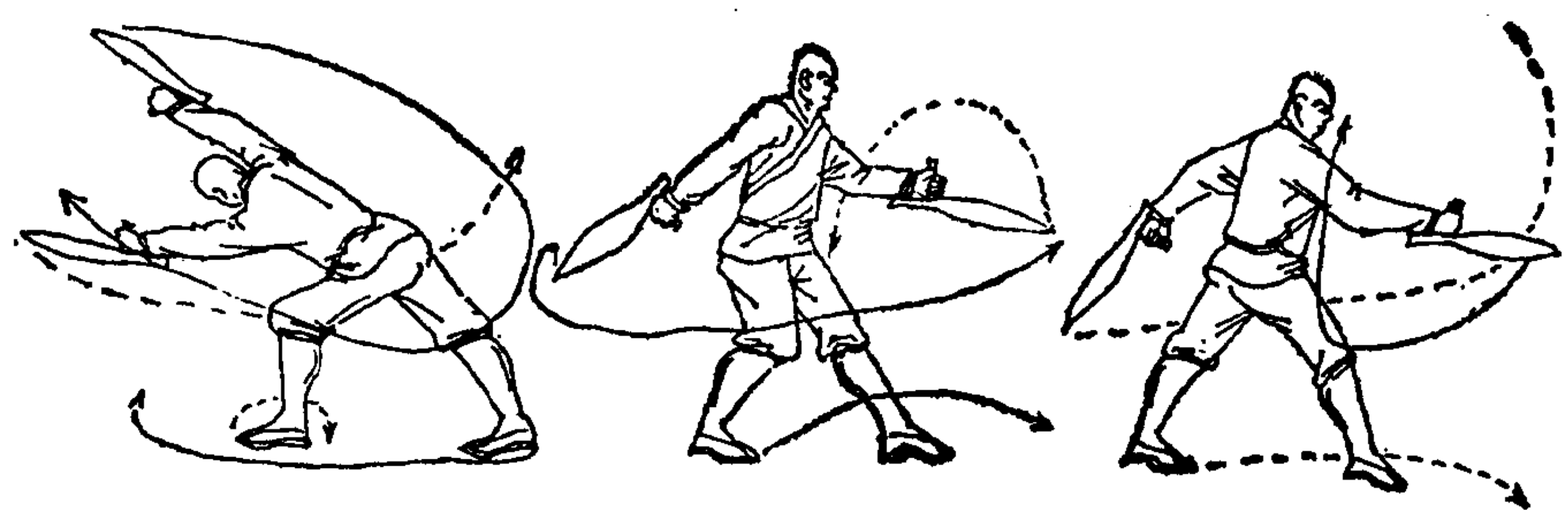


图30　图31　图32

(26)**羚羊揚角**　左脚向前上一步，使兩腿成岔步，同時兩拐向前後挑打，左拐位于頭上左側，拐頭斜向上，右拐向後，拐頭向上，目視前方(圖33)。

(27)**玉兔拜月**　右脚前上一步，以兩脚爲軸，體左轉180度，使兩腿成虛步，同時兩拐隨身勢旋轉環劈，右拐上架頭上右側，拐頭向後，左拐背于身後，拐頭向上，目視前方(圖34)。

(28)**騰鵝展翅**　兩脚向前跳一步，體右轉90度，左脚離地提起，插向右小腿後，同時兩拐由下向上，展臂亮拐，拐頭斜向上，目視右側(圖35)。

(29)**豹子進山**　左脚落于右脚內側，體右轉90度，左脚向前上一步，使兩腿成左弓步，同時左拐隨身勢向前進拐，拐頭向前，右拐向外撩打，然後上架頭上右

側，拐頭向上，目視前方(圖36)。

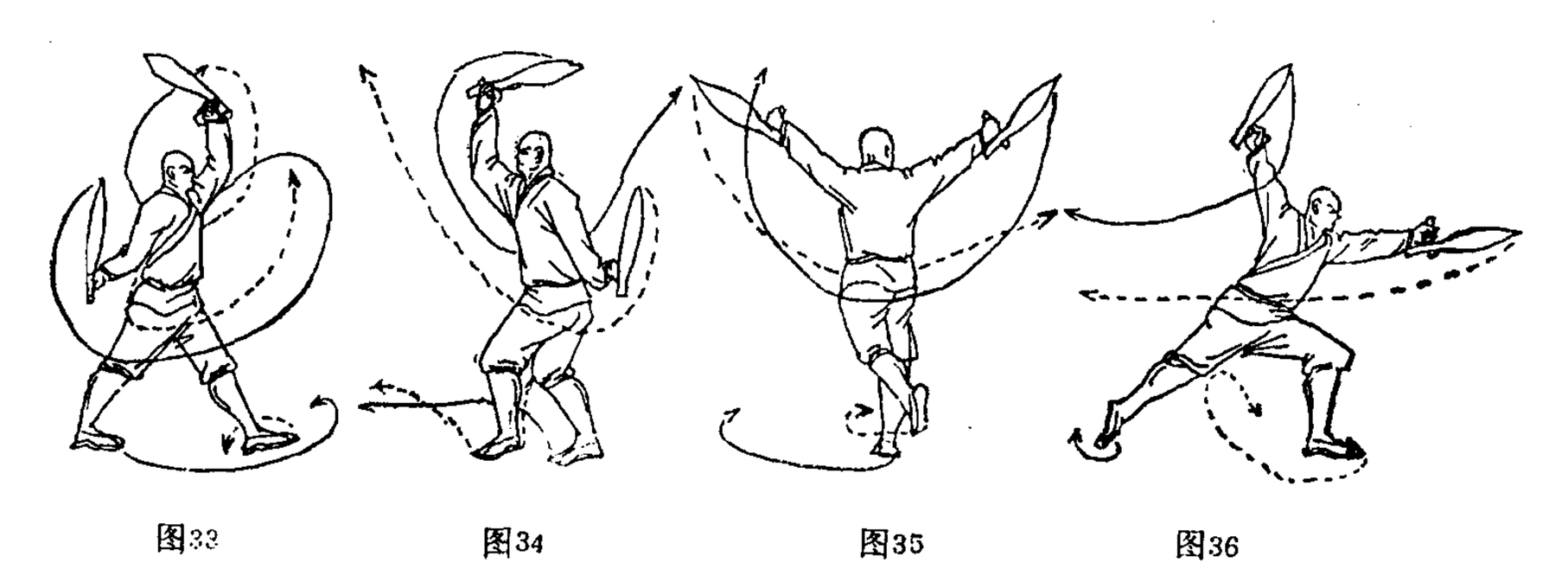


图33　图34　图35　图36

(30)**劉海戲蟾**　兩脚碾地，體向右轉90度，左脚提膝，成獨立勢，同時兩拐由左向右點擊，拐頭斜向下，目視右下側(圖37)。

(31)**將軍傳令**　左脚不落地，抬右脚向左轉身180度跳步，使兩腿變爲馬步，同時右拐隨身勢向右側撩打，拐頭向右，左拐屈肘護于身前，拐頭向右，目視右側(圖38)。

(32)**霸王舉旗**　向右翻身(右轉體180度)，而後抬左腿提膝，同時右拐隨身勢向右側點刺，拐頭向右，左拐舉臂上舉，拐頭向上，目視前方(圖39)。

(33)**敬德托鞭**　左脚不落地，抬右脚向左翻身180度，兩腿成馬步，同時右拐隨身勢向右側穿刺，拐頭向右，左拐向左側斜上方撩打，目視右前側(圖40)。

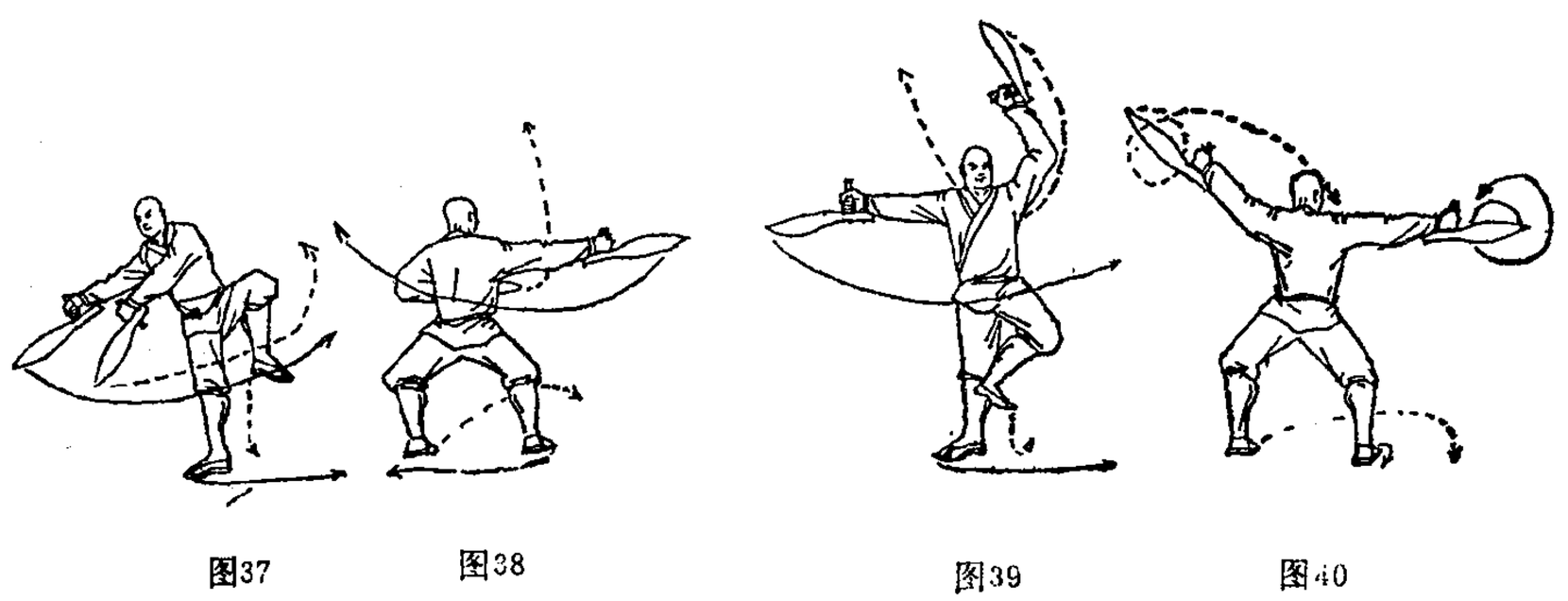


图37　图38　图39　图40

(34)**懷中抱月**　左脚移于右脚前外側，使兩腿成插步，同時收兩拐向內，抱于

懷中，兩拐頭向上，目視前方(圖41)。

(35)**葉下藏花**　右脚向右横跨一步，使兩腿成岔步，同時兩拐在胸前連續環弧，然後旋腕，使兩拐挾于兩腋下，拐頭向下，目視前方(圖42)。

(36)**金鷄抖膀**　左脚移于右脚前外側一步，使兩腿成插步，同時兩手旋腕向兩側沉臂屈肘亮拐，拐頭斜向下，目視前方(圖43);

右脚向右横跨一步，使兩腿落成馬步，同時兩拐在兩側環弧，然後垂臂竪拐，拐頭向上，目視前方(圖44);

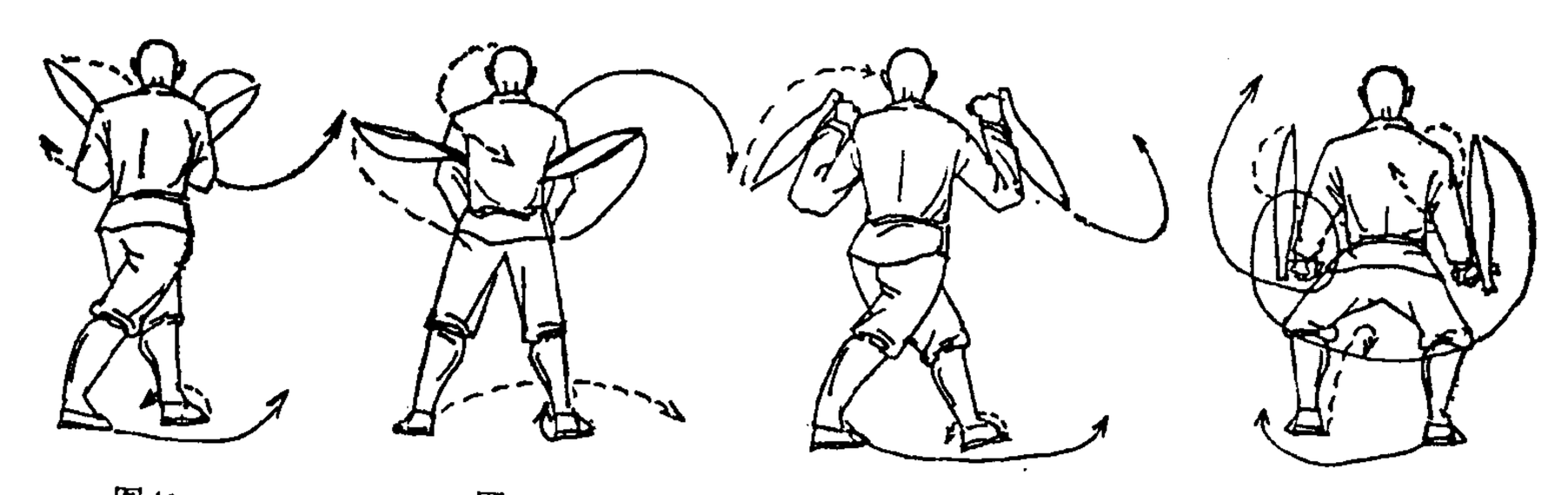


图41　图42　图43　图44

抬兩脚向右翻身(180度)跳步，抬左腿提膝，同時右拐隨身勢向右撩打，然後垂臂立拐，拐頭向上，左拐由左向右屈肘掃撩，然後反腕架拐，拐頭向左，目視前方(圖45);

左脚下落左側，兩脚成八字步，同時兩手握拐由内向外展臂背拐，兩拐頭在背後相對，目視前方(圖46)。

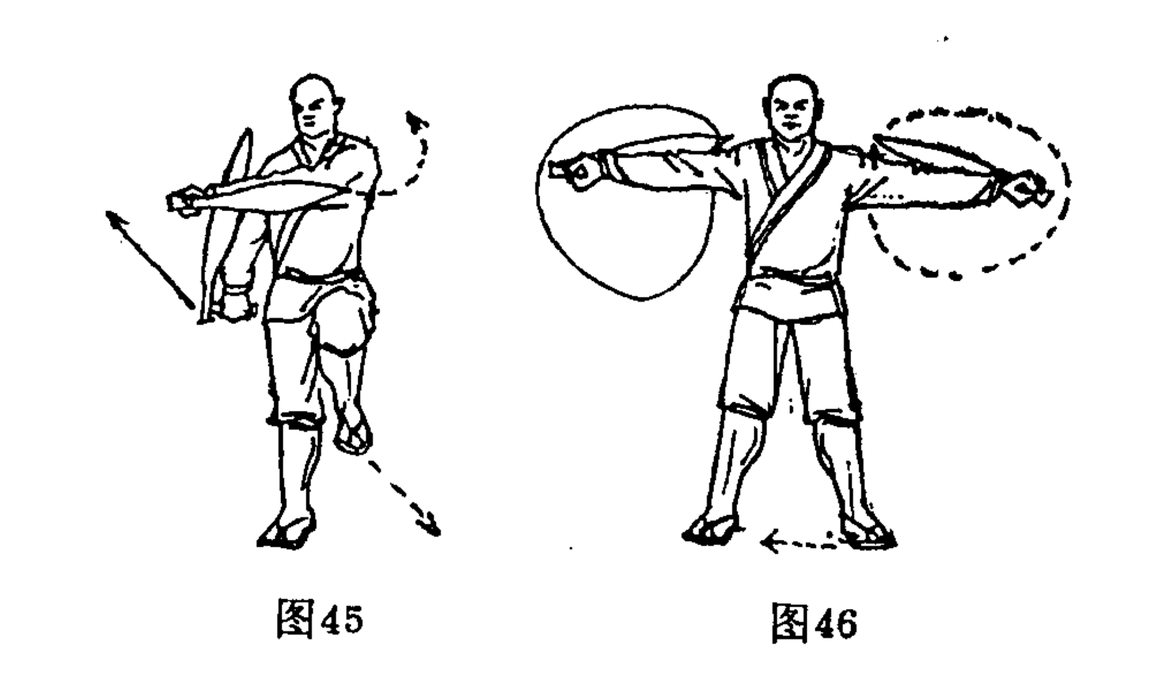


图45　图46

收招歸原　收左脚與右脚成并步，同時兩拐在兩側向外環弧，然後兩臂下垂，拐背于臂外，身胸挺直，目視前方。

二十三　少林金剛圈

據《少林兵器總譜》記載：金剛圈于宋代傳入少林寺，有福居和尚匯入兵器總譜，原有十二招，傳至明代，經智善禪師修訂爲16招，流傳至今。近代的貞俊和尚擅長此技，曾傳授于越南僧尹順、尹亮，在臨園寂前傳給素光、素光再傳給德禪、永祥等和尚。永祥和尚對此金剛圈的技法作了較大改新，使其崩、磕、砸、掠、掛、格、攔，貫自始終，既攻又防，既健身又磨練意志和自衛防身。

歌訣

一對金剛圈，攻防備具全。法用崩撩砸，抖甩頂環旋。
極妙套械纏，偷取金泉眼。多練流星步，眼法應靈變。
如就空手拳，巧戰棍刀劍。若遇强敵手，退躲如閃電。
勝敗放眼者，獲勝金剛圈。

動作順序　預備勢，金鷄獨立，童子拜佛，燕落沙灘，卧龍盤柱，猛虎出山，鐵牛耕地，仙女坐毯，腋下藏花，哪吒鬧海，仙童獻果，雙手破窗，黄鶯展翅，回頭望月，童子拜佛，元王射雁，金圈護頂，收勢。

預備勢　兩足并立，身胸挺直，左手握住雙圈，垂臂，右手握拳，目視前方(圖1)。

(1)**金鷄獨立**　左脚向左移一步，同時右手接抓一圈，當左手交圈的同時，向左右上下撩；然後左腿提膝，右圈向上架地頭上前方，使左圈由上向下截于左膝蓋上部，目視前方(圖2)。

(2)**童子拜佛**　左脚向前落一步，兩脚碾地，體右轉90°。抬右腿盤懸于左腿後；兩圈先向兩側震展，然後向内屈肘抖圈，目視前方(圖3)。

(3)**燕落沙灘**　右脚向右落一步，兩腿落成僕岔步；同時兩圈向兩側崩出，目視右圈(圖4)。

(4)**卧龍盤柱**　起身，體左轉90度，右脚向前上一步與左脚成并步，兩腿全

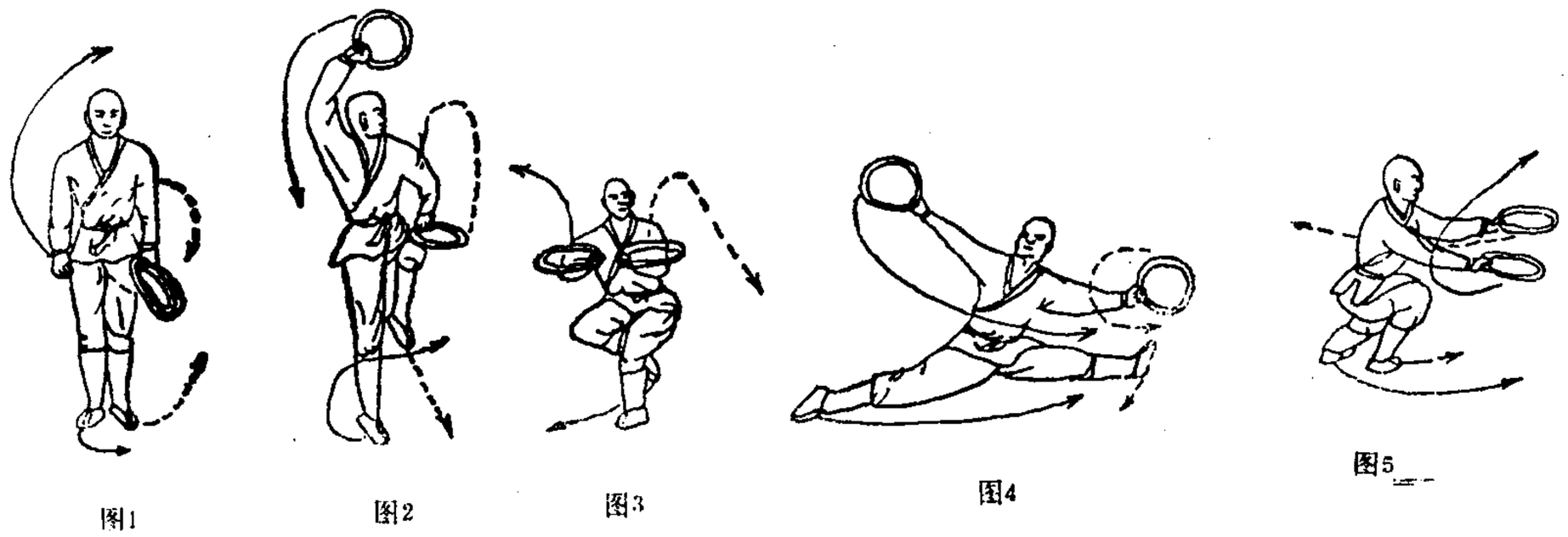


图1　图2　图3　图4　图5

蹲;同時兩圈向前甩,左圈在上,右圈在下,目視兩圈(圖5)。

(5)**猛虎出山**　起身,兩脚向前跳一大步,右脚落于左脚前,兩腿成大岔步;同時右圈向上架于頭前上方,左圈向後撩,目視左圈(圖6)。

(6)**鐵牛耕地**　兩脚碾地,體左轉90度,左脚向後翹起,兩圈由後同時向胸兩側屈肘夾圈,上體向前傾伏,目視前方(圖7)。

(7)**仙女坐氈**　左脚不落地,抬右脚向前跳一步,左腿全蹲臀部坐地,右脚向前屈膝附于左膝蓋上,同時,右圈向後方撩,左圈由左向右屈肘抖摇,目視左圈(圖8)。

(8)**腋下藏花**　起身,右脚向前上一步,左腿屈膝,使兩腿成左弓步,右圈向右甩崩,左圈由胸前右側向左、再向後劃藏于右腋下,目視前方(圖9)。

(9)**哪吒鬧海**　左脚向右懸附于右腿後;同時兩圈回胸前環弧,然後向胸兩側展出,左圈略向上斜,目視左側(圖10)。

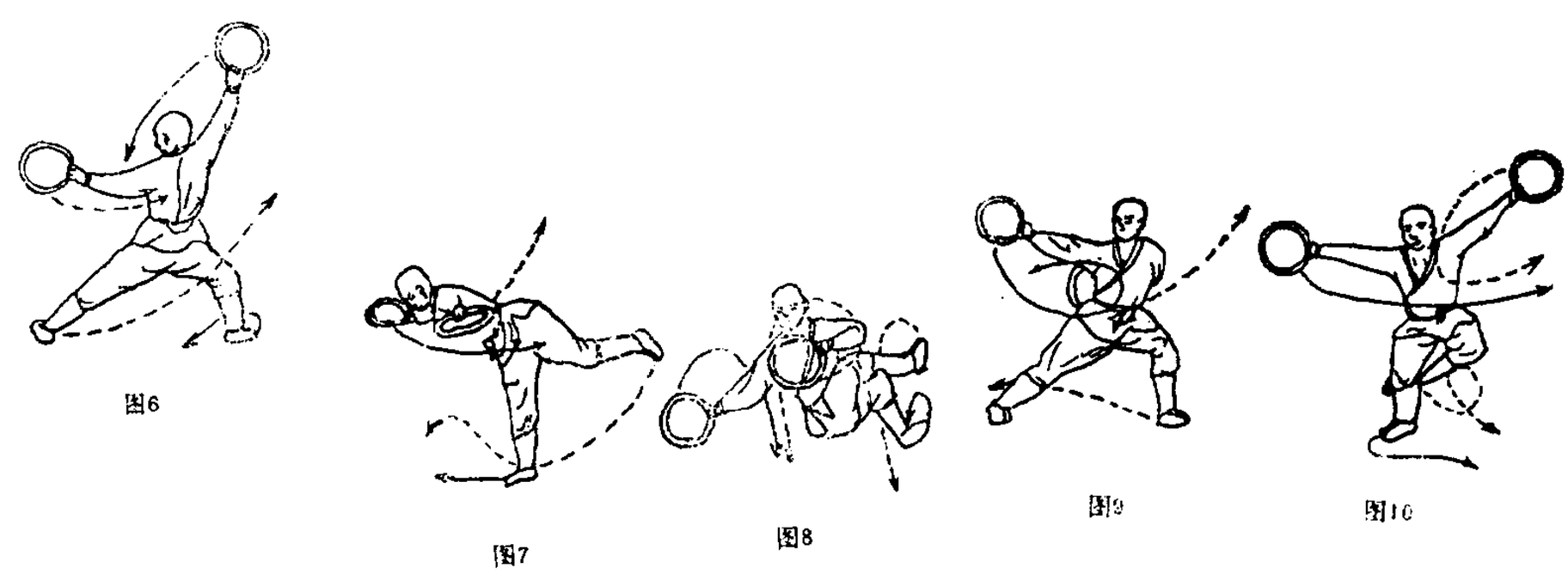


图6　图7　图8　图9　图10

(10)**仙童獻果**　左脚向左落一步，兩脚碾地，體左轉90度，右脚向前上一步，再抬左腿向前提膝，上體前俯；同時兩圈由兩側向前匯合屈肘亮圈，上體略向前伏，目視兩圈(圖11)。

(11)**雙手破窗**　左脚向前落一步，使兩腿成左弓步，同時兩圈向後甩，然後再向前推出，目視兩圈(圖12)。

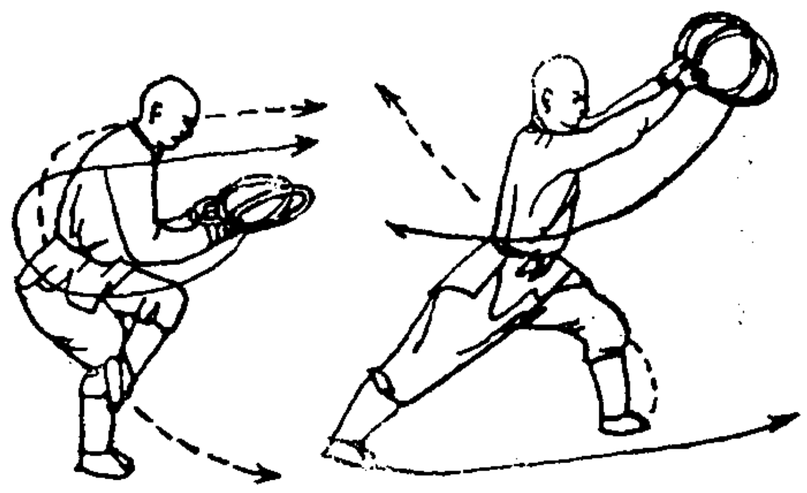


图11　　图12

(12)**黃鶯展翅**　兩脚向前跳一步，體右轉，右脚落在左脚前，兩圈先後向胸前甩打，然後左脚向後上方翹起，同時兩圈向兩側崩展，上體前傾，頭略上抬(圖13)

(13)**回頭望月**　左脚向前一步，再右脚向前一步，屈膝半蹲，兩腿成歇步；同時兩圈向胸前環撞，然後右圈向右後側上方斜甩，左圈由左向右屈肘抖亮，上體向左傾探，目視後方(圖14)。

(14)**童子拜佛**　起身，兩脚碾地，體左轉180度。右脚向前左側踹踢；然後收腿

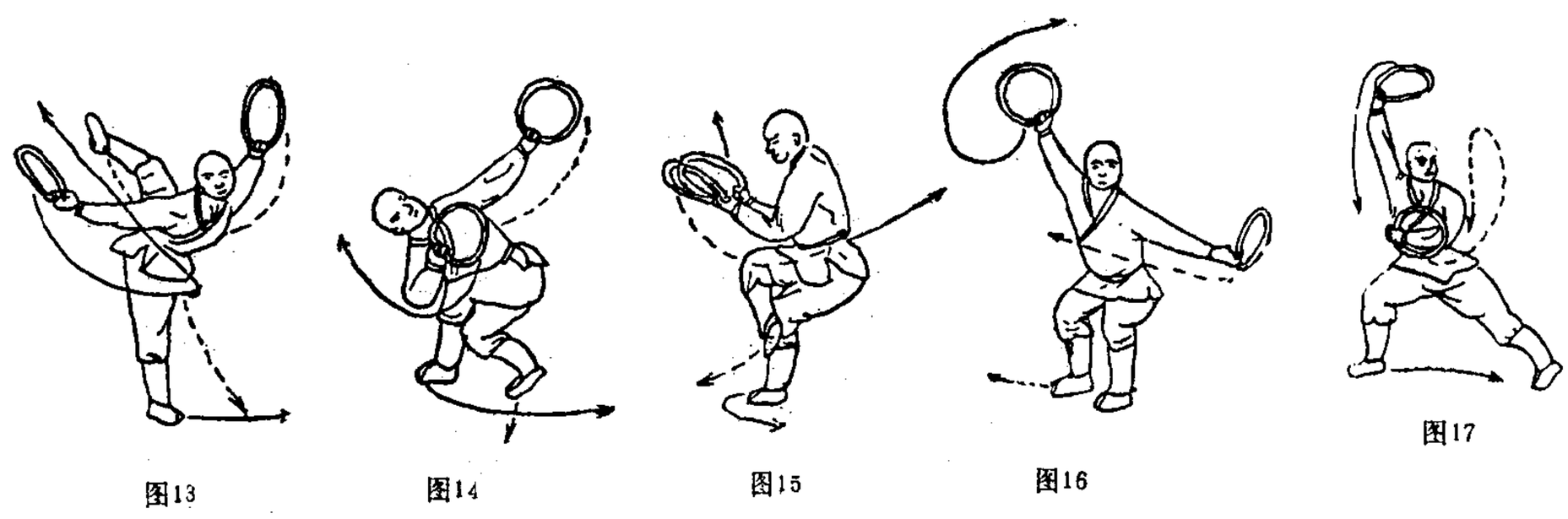


图13　　图14　　图15　　图16　　图17

提膝，同時兩圈由胸兩側向前并圈送出，上體略向前傾，目視兩圈(圖15)。

(15)元王射雁　右脚向前落一步，兩脚碾地，體左轉90度，收右脚變爲虛步；同時右圈向右側上方崩撩，左圈向左側抖出，上體向右後側傾斜，兩腿微蹲，目視左圈(圖16)。

(16)金圈護頂　兩脚向右跳一步，兩腿落成右弓步，同時兩圈匯于胸前環扣，然後右圈向右架于頭右側，左圈由左向右斜抖腕亮圈。目視左側(圖17)。

收勢　收右脚在左脚旁成并步，右圈由上向下垂臂，使左圈向右向上，再向下劃弧，然後垂臂，同時右圈交并于左手，然後握拳，抱于腰間，身胸挺直，目視前方(同圖1)。

二十四　少林雙匕首

據《少林兵器總譜》記載：雙匕首在宋代傳入少林寺，經福居和尚匯編列入兵器總譜，原有21招，傳至明代，月空赴南抗倭，持此大破倭寇，從此引起武僧重視，演練匕首者日趨增多，後來經月蘭和尚增改爲33招，傳于後僧。該套路具有攻捷、勢猛、刺驟、招招融合于翻騰跳躍之中，使其顯的分外緊奏凶猛伶人心驚肉跳，亦稱爲少林一絶。近代的妙興和尚擅長此技，曾在汝陽一戰中，在半小時内刺斃一百余敵。

歌訣

小小匕首七寸長，與敵交手袖中藏，遠甩近刺尋命穴，亦可破劍與刀槍。

雲游八方可防身，懲制歹徒濟賢良。莫對歹徒傳此藝，不可持技成盜幫。

動作順序　預備勢，元帥傳令，羅漢拜佛，飛身三起，跨虎登山，大鵬展翅，紫燕雙飛，大雁斜飛，黑熊抖臂，猿猴摘桃，金豹甩頭，大蟒翻身，猛虎馬奔川，金鷄蹬腿，雙龍出海，坐山觀虎，海底尋針，青龍鬧海，羅漢朝祖，白鴿鑽雲，指門破城，脚飛銀河，禹王定海，大鵬斜展，仙人撩衣，魁星點元，羅漢坐馬，左右插刀，將軍把門，霸王舉旗，收招歸原。

預備勢　二足開立，身挺直，兩臂自然下垂，兩手貼附大腿外側，兩掌心向内，掌指向下，匕首分插腰間，目視前方(圖1)。

(1)**元帥傳令**　以兩脚爲軸，體向左轉90度，右腿提膝成獨立勢，同時右掌隨身向前推出，然後抬臂向前上方撩打，左手屈肘向右推掌，掌心向外，目視前方(圖2)。

(2)**羅漢拜佛**　右脚向後落半步，兩脚碾地，體向右轉180度，左腿提膝，同時兩手向前舉臂合掌，高于頭頂，兩掌心相對，掌指向上，目視前方(圖3)。

(3)**飛身二起**　左脚不落地，抬右脚向右轉體180度，當全身騰空時，速出右掌向前拍擊右脚面(響亮)，左掌向外上方撩手，目視右脚(圖4)。

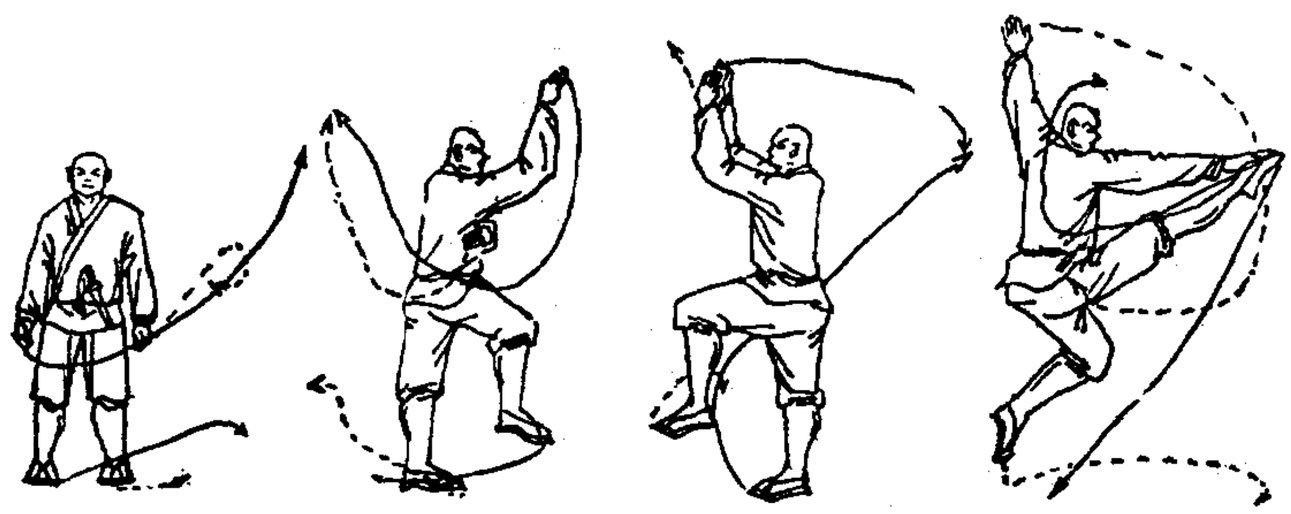


图1　图2　图3　图4

(4)**跨虎登山**　兩脚同時落地，左脚向前上一步，以兩脚爲軸，體向右轉90度，使兩腿變成右弓步，同時右手迅速從腰間拔出雙匕首，上架于頭上右側，刀尖向上，左掌向右橫掠，掌心向上，掌指向右，目視前左側(圖5)。

(5)**大鵬展翅**　兩脚碾地，體左轉90度，使兩腿變成左弓步，同時右手握刀，由後向前立足點臂欲扎，刀尖向下，左掌向左上方撩打，掌心向外，目視前刀(圖6)。

(6)**紫燕雙飛**　右脚向前上一步，左腿向前提膝，成獨立勢，同時左手向前接右手刀，兩臂外展亮刀，右刀在前，左刀在後，兩臂高與肩平，刀尖向下，目視前方(圖7)。

(7)**大雁斜飛**　左脚下落右脚前一步，右脚向後倒踢，同時左手由後向前，右手由前向後掄臂亮刀，兩刀尖向下，右手稍高于頭，目視前方(圖8)。

(8)**黑熊抖臂**　右脚向前落一步，左脚向後倒踢，同時右匕首由後向前穿刺，左匕首由前向後撩刀，然後架于頭上左側，刀尖向後，目視前方(圖9)；

左脚向前落一步，使兩腿成左弓步，同時右匕首甩于身後，刀尖向後，左匕首由後向前方撩刺，刀尖斜向前，目視前方(圖10)。

(9)**猿猴摘桃**　兩脚碾地，體向左轉90度，右腿向右提膝，同時兩臂在頭上棚

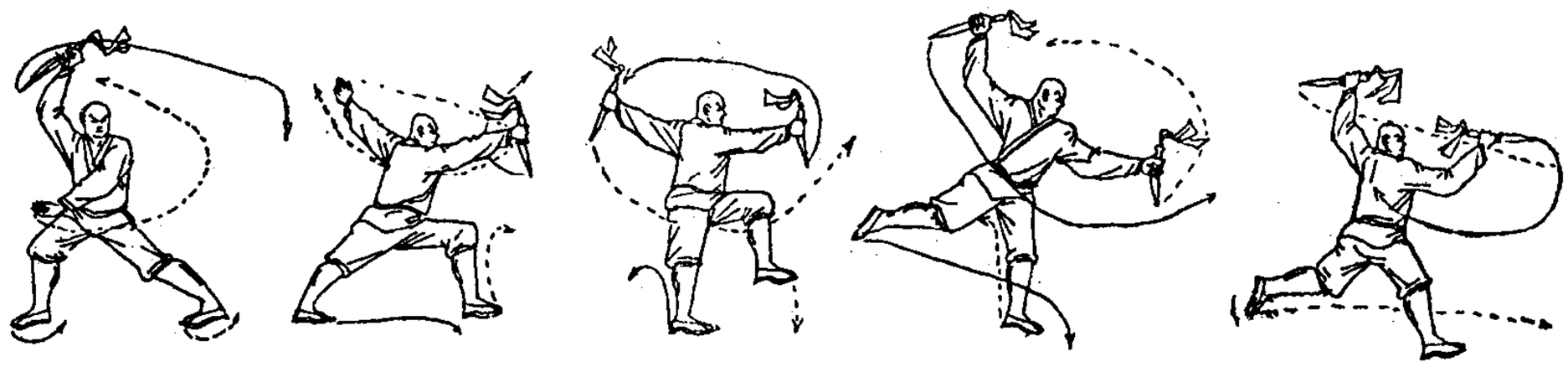


图5　图6　图7　图8　图9

架，兩刀尖向右，目視前方(圖11)。

(10)**金豹甩頭**　右脚向右落地，以兩脚爲軸，體左轉90度，同時兩匕首由左向右側，右臂稍高于頭，兩刀尖斜向右，目視右側(圖12)。

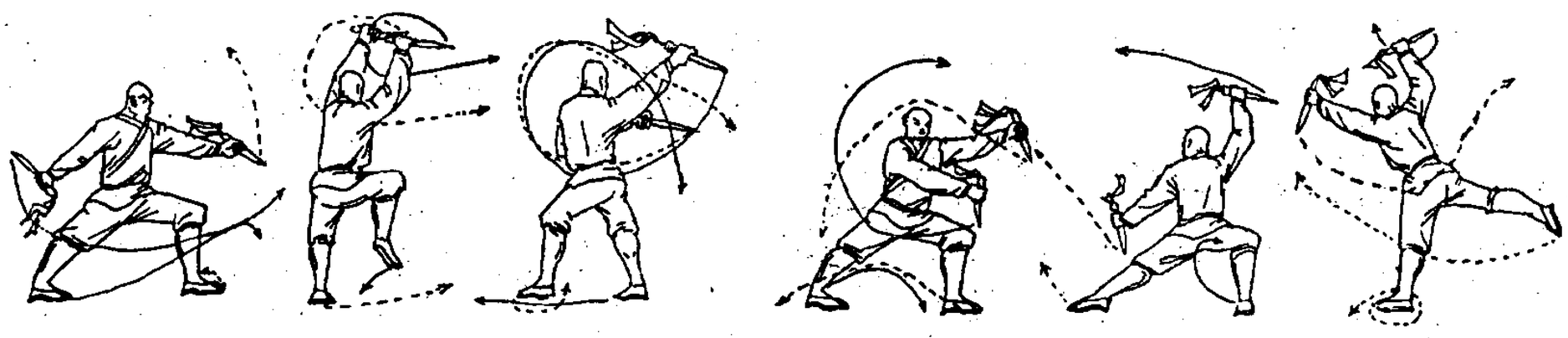


图10　图11　图12　图13　图14　图15

(11)**大蟒翻身**　左脚向右移一步，兩脚碾地，體向左轉270度，兩腿成左弓步，同時兩匕首隨身勢繞身環掠，兩手由右向左衝臂亮刀，刀尖向下，目視前右側(圖13)

(12)**猛虎跳澗**　雙脚向右翻身跳步(270度)，兩脚落成右横弓步，同時左匕首隨身勢，由上向前左側下插，刀尖向下，右匕首架頭上右側，刀尖向外；目視前左側(圖14)。

(13)**蝴蝶拜風**　兩脚向左側跳步，落地後右腿向後翹起，同時兩匕首隨身向前上方舉臂亮刀，右刀尖斜向外，左刀尖斜向下，目視前下方(圖15)；

右脚不落地，以左脚爲軸，體向左轉180度，轉身後右脚仍向右彈踢，同時兩

匕首隨身勢舉臂向兩側崩刀，左匕首刀尖向外，右手匕首刀尖向下，目視前方(圖16)。

(14)**猿猴入洞**　右脚向右落一步，體向右轉90度。左脚向前上一步，兩腿變爲虛步，同時右匕首隨身勢向前刺，刀尖斜向下，左匕首屈肘上架頭上左側前方，刀尖向前，目視前方(圖17)。

(15)**卧龍抖角**　右脚前上一步，左腿屈膝成跪步，同時右匕首上架頭上右側，刀尖向前，左匕首向前直刺，目視前方(圖18)。

(16)**大虎抱頭**　起身，左脚向前上一步，兩脚碾地，體向右轉90度，兩腿成右僕步，同時左匕首上架頭上左側，刀尖斜向左，右匕首由右向左下側插刺，刀尖斜向下，目視前方(圖19)。

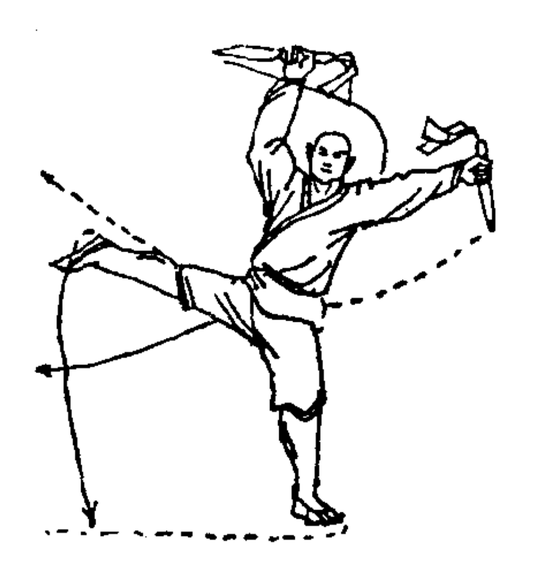


图16

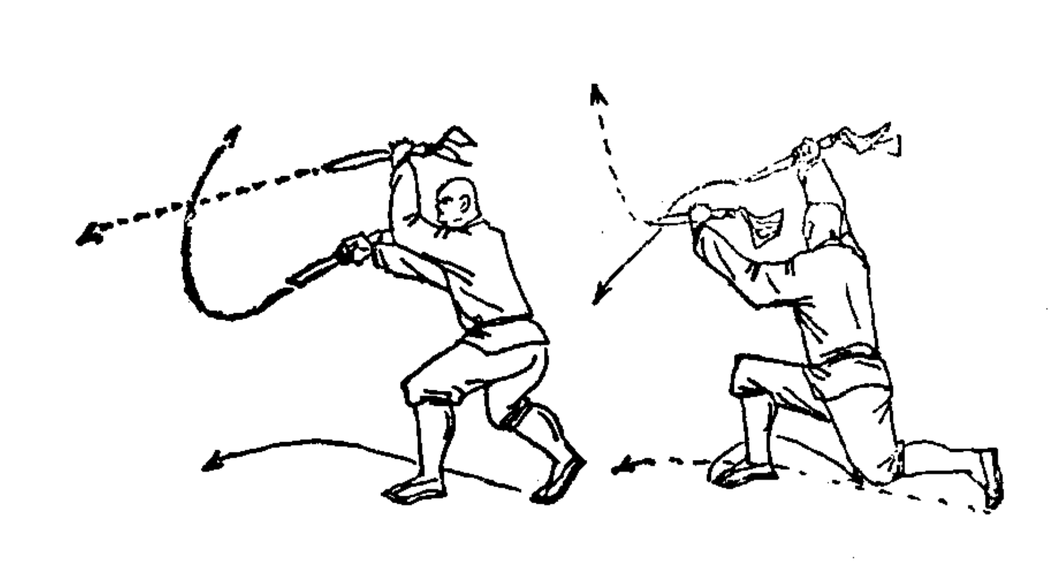


图17　图18

(17)**鴿子翻山**　起身，抬兩脚向右翻身(180度)跳步，兩腿成左僕步，同時左

图19

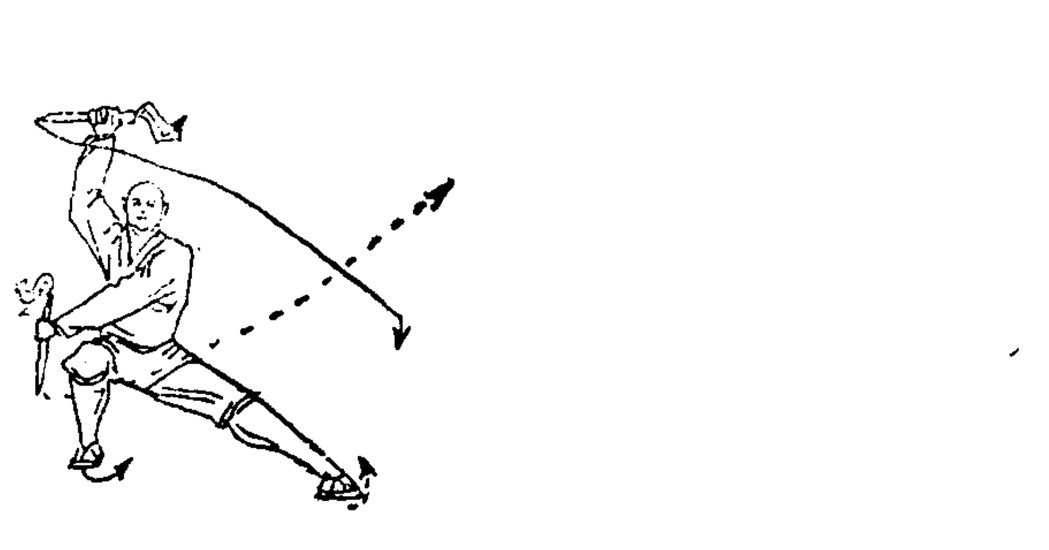


图20

匕首隨身勢環弧插向右下側，刀尖向下，右匕首架于頭上右側，刀尖向外，目視前方(圖20)。

(18)**猛虎穿林**　起身，兩脚碾地，體向左轉90度，使兩腿成左弓步，同時左匕首隨身勢向前方撩刺，刀尖斜向前，右匕首向前猛扎，刀尖向下，目視前方(圖21)。

(19)**白馬奔川**　右脚前上一步，使兩腿成右弓步，同時右匕首向前反刺，刀尖向前，左匕首屈肘護于腹間，刀尖向下，目視前方(圖22)。

(20)**金鷄蹬腿**　兩脚向前踮跳一步，抬右脚向前彈踢，同時雙匕首舉臂前刺，兩刀尖向前，目視前方(圖23);

右脚下落于左脚前一步，抬左脚向前蹬踢，同時雙匕首由前向後甩臂藏刀，兩刀尖向下，目視前方(圖24)。

(21)**雙龍出海**　左脚前落一步，右脚向後倒踢，同時雙匕首由後向前挑刺，刀尖斜向前，目視前方(圖25)。

(22)**坐山觀虎**　右脚向前一步，以兩脚爲軸，體左轉90度，兩腿變成馬步，同時左匕首屈肘下壓護于襠前，刀尖向下，右匕首上架頭上右側，刀尖向外，目視前方(圖26)。

(23)**海底尋針**　以兩脚爲軸，體向左轉90度，右脚前上一步，上身向前傾探，同時兩匕首隨身勢向前下鈎插，刀尖斜向後，目視前上方(圖27)。

(24)**青龍鬧海**　上身向前，弓身滾翻，變成仰卧勢，兩腿屈膝，同時右匕首隨身勢上刺，左匕首屈肘護于胸前，目視天空(圖28)。

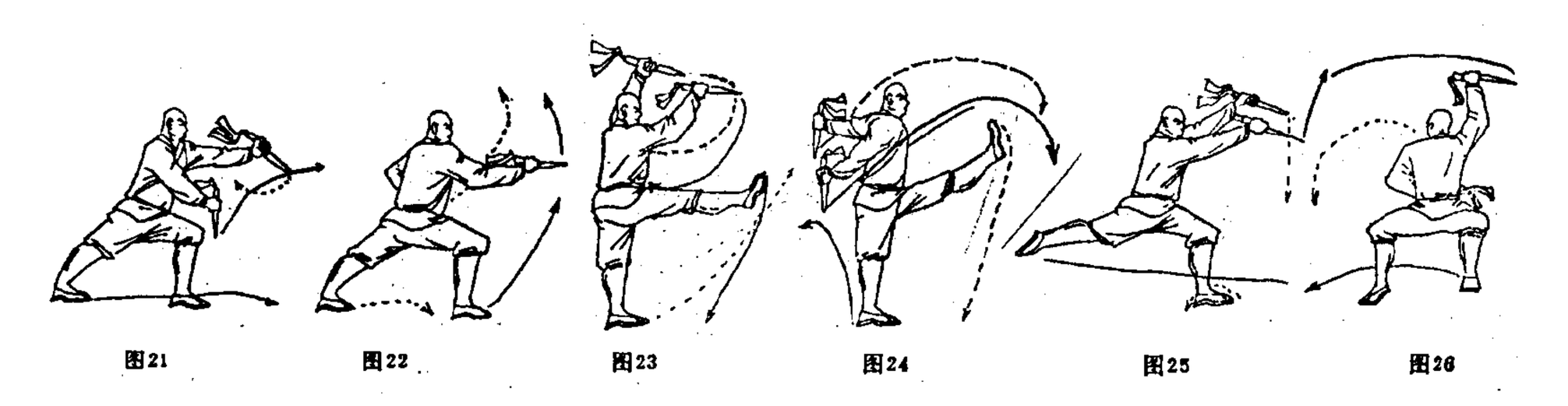


图21　图22　图23　图24　图25　图26

(25)**羅漢朝祖**　兩脚着地用力彈起，使兩腿成拖步，同時兩手向前亮刀，刀尖向下，目視前方(圖29)。

(26)**白鶴鑽雲**　兩脚向前縱跳，當全身騰空時，右手匕首交于左手，右手向前拍擊右脚面，同時左手握刀向外展臂亮刀，刀尖向下，目視右脚(圖30)。

(27)**指門破城**　兩脚落地，右脚向前落一步，抬左腿提膝，同時左手匕首由後向前扎刺，刀尖向前，右手屈肘護胸右側，掌心斜向前，掌指向上，目視前方(圖31)。

(28)**脚飛銀河**　左脚跟不落地，抬右脚向右上彈擺，當全身騰空時，速用右掌擺拍右脚面，左手刀外展于左側，刀尖向下，目視前方(圖32)。

(29)**禹王定海**　兩脚落地，使兩腿成右弓步，同時右手接刀，然後舉臂亮刀，刀尖向上，左手由左向後甩臂扎刀，刀尖向下，目視左側(圖33)。

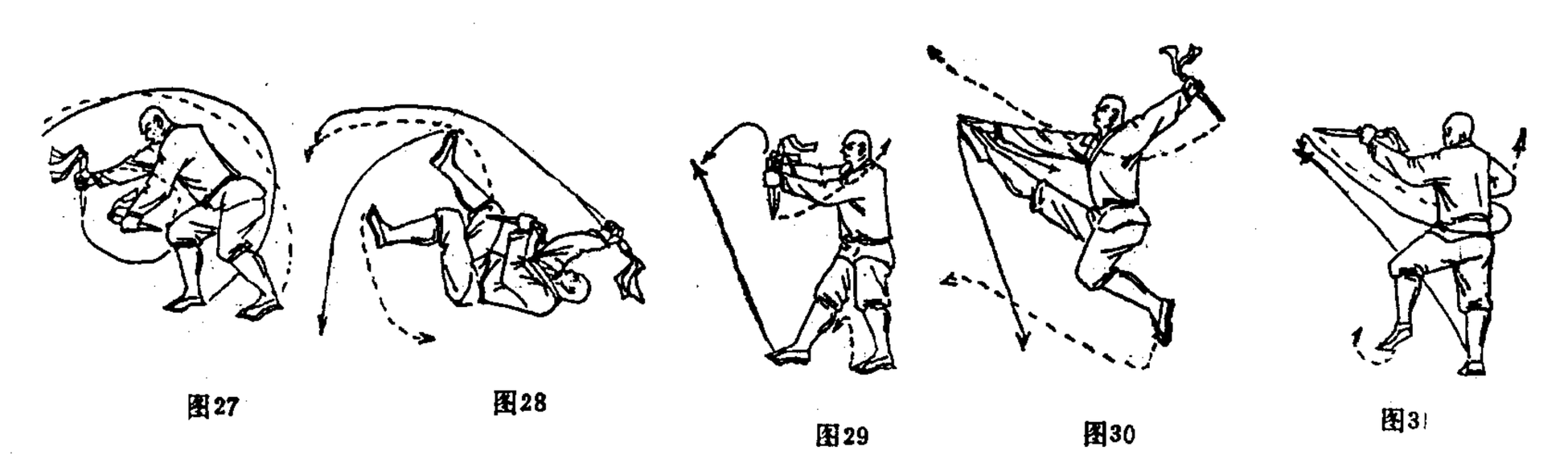


图27　图28　图29　图30　图31

(30)**大鵬斜展**　以兩脚爲軸，體左轉90度，右腿向前提膝成獨立勢，同時兩匕首環弧外展，然後左刀向前斜上點扎，刀尖向前，右刀向後甩臂撩刀，刀尖向下，目視前右側(圖34)。

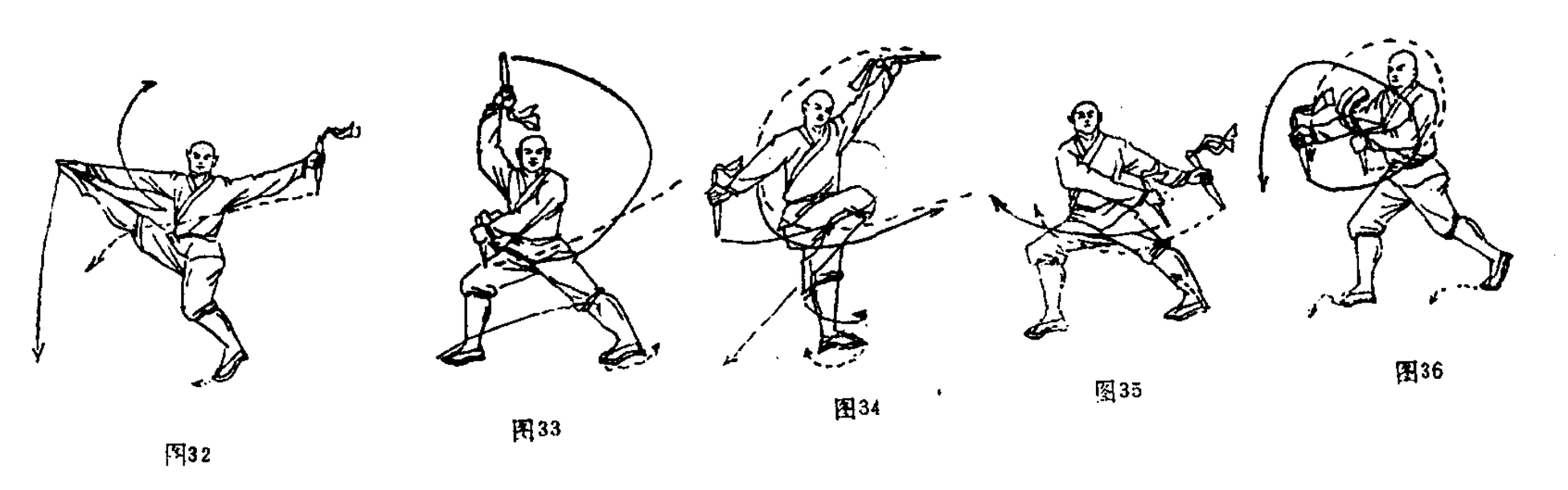


图32　图33　图34　图35　图36

(31)**仙人撩衣**　右脚後落一步，以兩脚爲軸，體右轉90度，兩腿落成右弓步，同時兩匕首隨身勢環弧，然後由右向左甩臂扎刀，刀尖向下，目視前方(圖35)。

(32)**魁星點元**　右弓步不變，兩匕首由左向右甩臂扎刀，體稍向右轉，刀尖向下，目視前方(圖36)。

(33)**羅漢坐馬**　兩脚向前滑半步，然後體左轉90度，使兩腿成馬步，同時兩匕首在身前向左上環弧一圈，然後由左向右甩臂扎刀，刀尖向下，目視前方(圖37)

(34)**左右插刀**　以兩脚爲軸，體向右轉90度，使兩腿成騎龍步，同時左匕首向前刺，刀尖向前，右匕首向身後倒扎，刀尖向後，目視前方(圖38)；左脚向前踮跳一步，同時右刀向前反腕直刺，左刀向後倒刺，目視前方(圖39)。

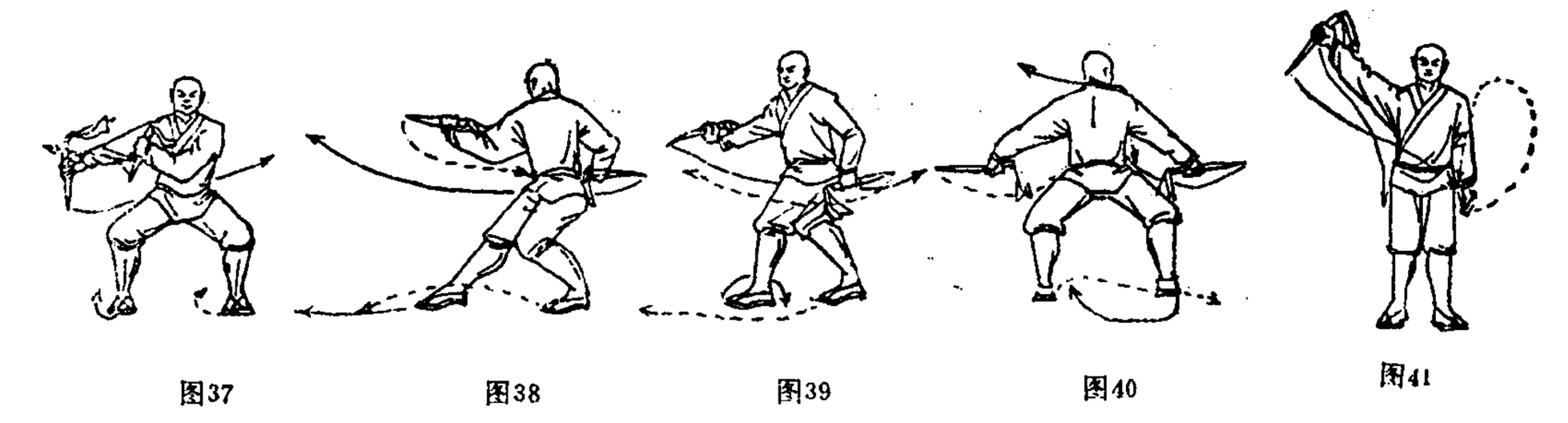


图37　图38　图39　图40　图41

(35)**將軍把門**　左脚向前上一步，兩脚碾地，體右轉90度，使兩腿成馬步，同時左刀刺向左側，右刀刺向右側，兩刀尖向外，目視右前側(圖40)。

(36)**霸王舉旗**　向右翻身(180度)跳步，轉身後收左脚，使兩腿成并步，同時雙匕首合并在右手，在後右手舉臂亮刀，左臂下垂，掌附大腿外側，手心向內，目視前方(圖41)。

收招歸原　右手將刀插入腰間，然後兩手在胸前環弧，兩臂下垂，掌附大腿外側，掌心向裏，目視前方。

二十五　二路少林雙匕首

少林二路雙匕首是明代著名武僧悟雷根據一路雙上首的技法，經過修訂而

創編的。全套路共有33招，其技法特點是以先踢擊下，而後乘虛攻擊上，即下虛上實、刺咽喉、近身刺心反背俞，聲東擊西橫南北，尋缺突襲回馬刺。使對方措手不及，防無着處。傳至清代，經湛洛和尚精修技法，加之低勢戳陰，掃掠斷腿，失利時側翻，騰旋而逃遥。民國年間的行龍和尚更精其此技，曾在軍中大顯神手，屢破敵軍連升三級，職之營長。此套路根據行龍和尚傳授永祥秘譜而整理編寫、公開于世。

動作順序　預備勢童子拜佛，飛身擺蓮，鴻雁落山，丹鳳展翅，童子送書，羅漢敞門，八步趕蟾(1)、(2)，順風擺柳，黄龍入洞(1)、(2)，金雕展翅，紫燕雙飛，大鵬斜飛，猛虎出山，萬箭穿心，野蟒林(1)、(2)，餓虎撲食，金鷄獨立(1)、(2)。燕子穿林，脚踢北門，脚蹬九天，鷂子鑽林，鳳凰展翅，猛虎下山，僕地打虎，摘星換月，老翁甩袖，雙蝶歸籠，雷動風響，金刀入鞘。

預備勢　足立八字，兩臂自然下垂，兩掌貼于兩胯外側，掌心向内，掌指向下，身胸挺直，目視前方(圖1)。

匕首一般插在腰左側的吊袋裏。

(1)**童子拜佛**　兩脚碾地，體右轉90度，左腿提膝，兩掌同時屈肘合掌，拱于胸前，兩掌心相對，掌指向上，高與鼻平。目視兩掌(圖2)。

(2)**飛身擺蓮**　左脚不落地，右脚騰跳向右轉體180度，當全身騰空時，速出兩掌由右向左拍擊右脚面(響亮)，目視右脚(圖3)。

(3)**鴻雁落山**　兩脚落地，右脚落在左脚後一步，兩脚碾地，體右轉90度，右腿屈膝，左腿蹬直成右横弓步，同時兩掌收回身前環弧，右掌向上架于頭上右側前方，掌心向上，掌指向左。左掌由上向下按壓，掌落陰前，掌心向下，掌指向右，目視前方(圖4)。

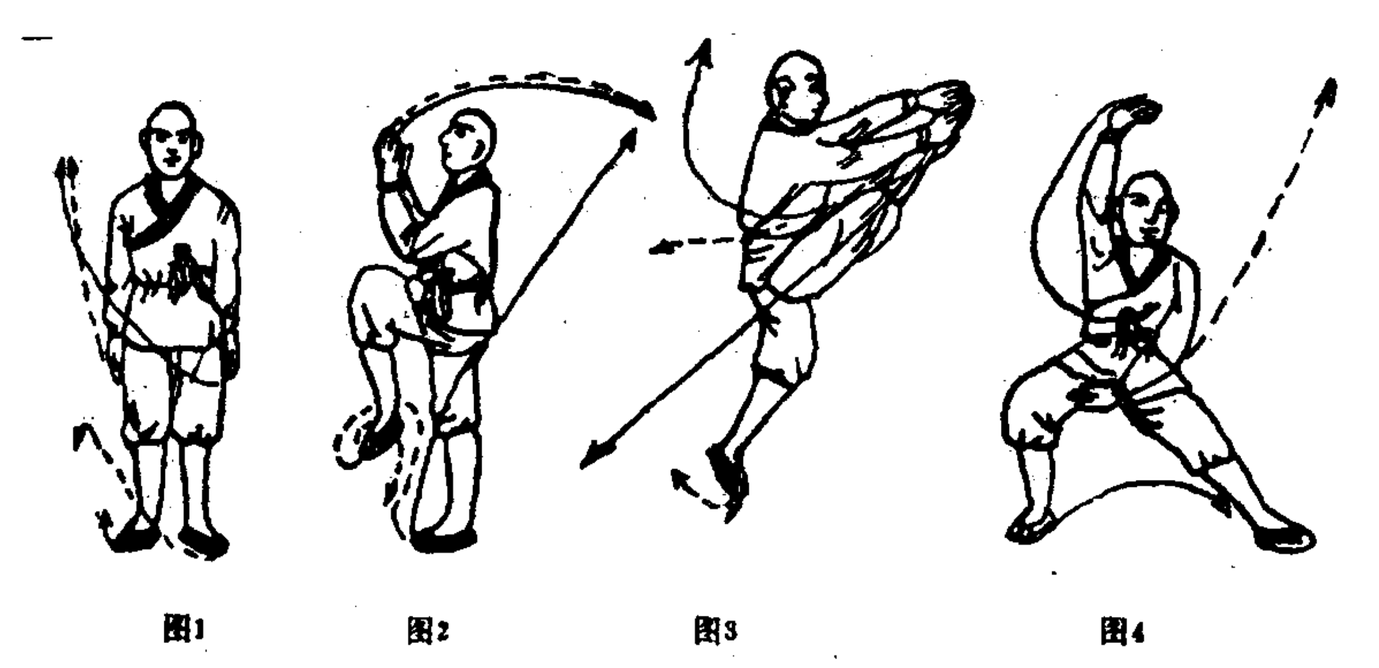


图1　图2　图3　图4

(4)**丹鳳展翅**　左脚不動，右腿提膝，同時左掌由下向上，架于頭上左側，掌心斜向上，掌指向右，右掌屈肘下落于胸前左側，握住匕首柄把虎口向上，目視前方(圖5)；

動作不停，右脚落地，左腿提膝。右手速由左肋前撥出雙匕首，向右上方斜舉，刀尖向下，同時左掌屈肘下落，護于胸前，掌心向裏，目視前方(圖6)。

(5)**童子送書**　左脚落地，兩脚爲軸，向左轉體90度，抬右腿向後屈膝。同時右手向胸前崩刀，左手隨之向前分握匕首柄端，刀尖斜向下。目視刀柄(圖7)。

(6)**羅漢敞門**　右脚落在左脚前一步，左腿向後提膝，同時兩手握刀，由前方向兩側分開，刀尖向下，目視前方(圖8)。

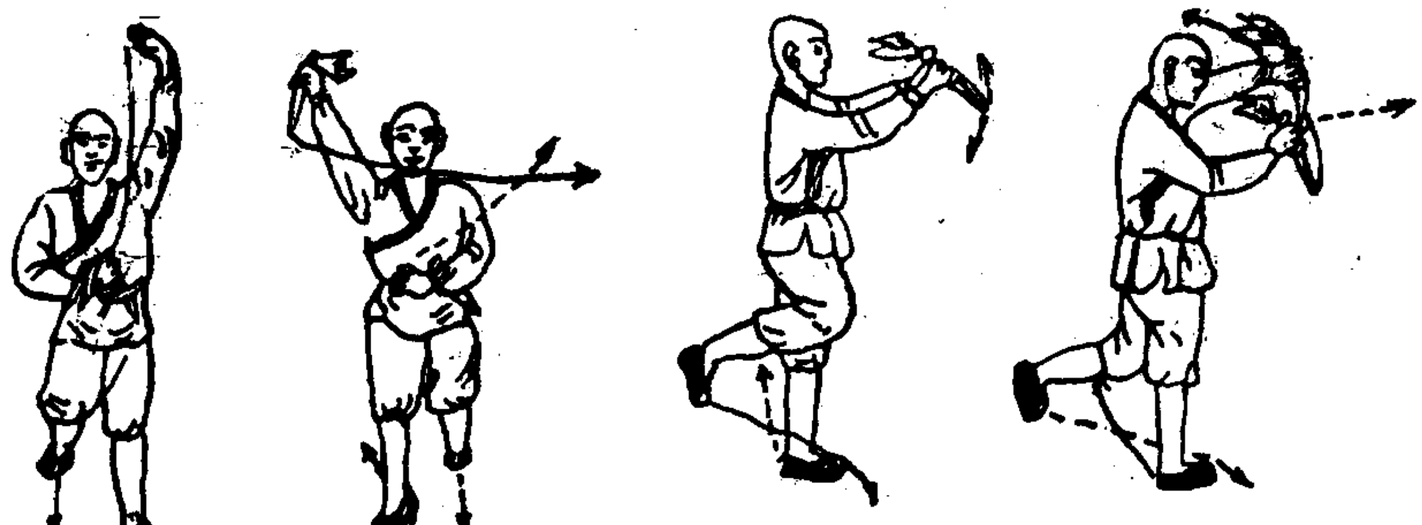


图5　图6　图7　图8

(7)**八步趕蟾**(1)　左脚落在右脚前一步，右腿向後翹起，同時右匕首由後向前撩刺，刀尖斜向前，左匕首由前向後舉臂後刺，刀尖斜向後，目視右手刀尖(圖10)。

(9)**順風擺柳**　左脚落在右脚後方一步，兩脚爲軸，體右轉270度，兩腿成倒插步，同時左匕首隨身向後展臂下刺，刀尖斜向下，右匕首屈肘上架頭上右側，刀尖斜向左，目視左側刀尖(圖11)。

(10)**黃龍入洞**(1)　兩脚跳步向左轉體180度，兩脚落地成左弓步，然後右腿屈膝成右跪步，同時右匕首迅速由上向前下方刺，刀尖斜向下，左匕首由下向上，架挑于頭上左側前方刀尖向前。目視右手刀尖(圖12)。

(11)**黃龍入洞**(2)　兩脚向前跳一步兩腿成左跪步，同時左匕首由上向前下方扎刺，刀尖斜向下，右匕首由下向上，架于頭上前主，刀尖向前，目視前方(圖13)。

(12)**金雕展翅**　兩脚碾地，體左轉180度，右脚向後倒踢，同時左匕首由後向前伸臂扎刀，刀尖向下，右匕首由後上架頭上右後側，刀尖向後，目視前方(圖14)。

(13)**紫燕雙飛**　右脚落在左脚前一步，兩腿碾地，體左轉180度，左脚向後倒踢，同時兩手握刀隨身勢向前後斜展，左刀尖向前斜向下，右刀向後下方，目視前方(圖15)。

(14)**大鵬斜飛**　左脚落在右脚前一步，上右脚成右弓步，體左轉45度，同時兩匕首隨身勢由右向左展臂撩刀，右刀向前，左刀在後，目視右手刀尖(圖16)。

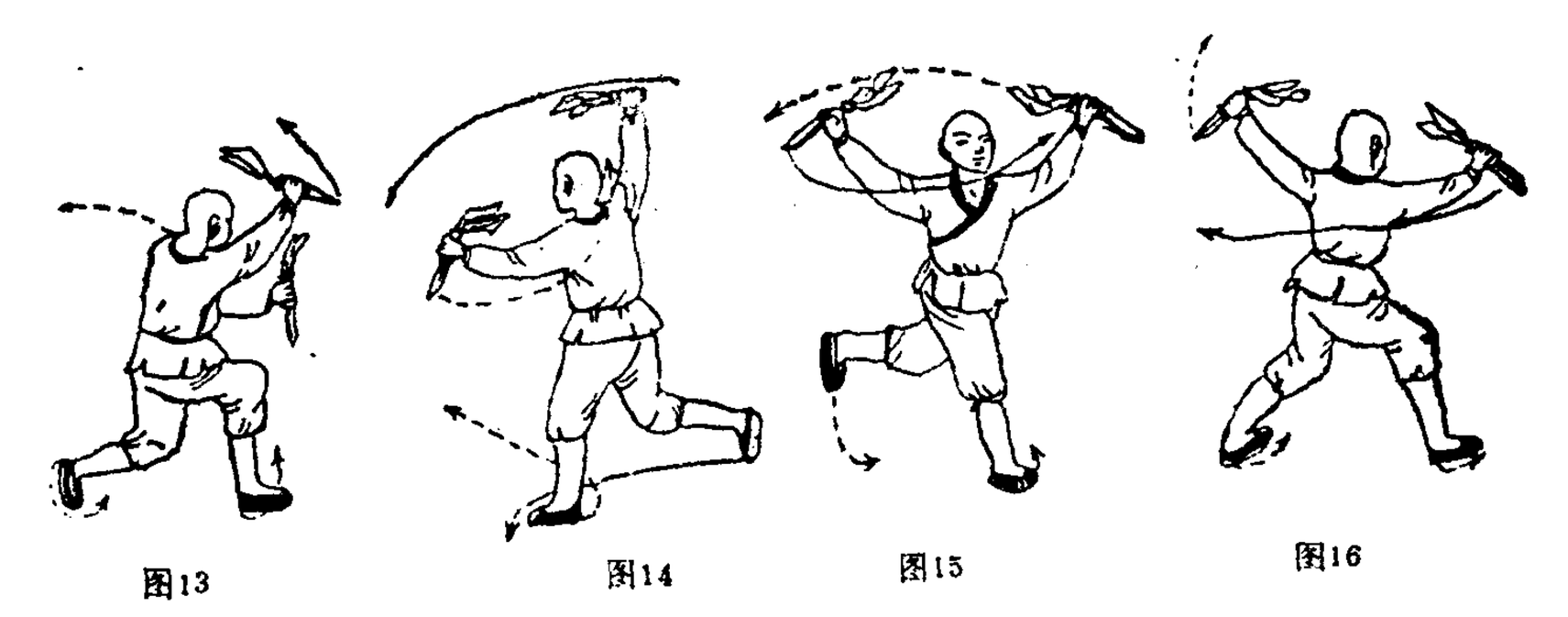


图13　图14　图15　图16

(15)**猛虎出山**　兩脚碾地，體左轉180度，左腿屈膝成左弓步，同時右刀由後向前反腕前刺，刀尖向前，左刀架于頭上前方，刀尖向前，目視前方(圖17)。

(16)**刀箭穿心**　兩脚碾地，體右轉180度，左脚向後翹起，同時右匕首向前直

刺，左匕首屈肘護于胸前左側，刀尖向前，目視前方(圖18)。

(17)**野蟒穿林**(1)　左脚落在右脚前，右脚向後倒踢，同時左匕首向前扎刺，刀尖斜向前，右匕首由前屈肘亮于胸前，刀尖斜向前，目視前方(圖19)。

(18)**野蟒穿林**(2)　右脚落在左脚前，左脚向後倒踢，同時右匕首向前扎刺，刀尖斜向前，左匕首屈肘架于左前方，高于眉齊，刀尖斜視前，目視前方(圖20)。

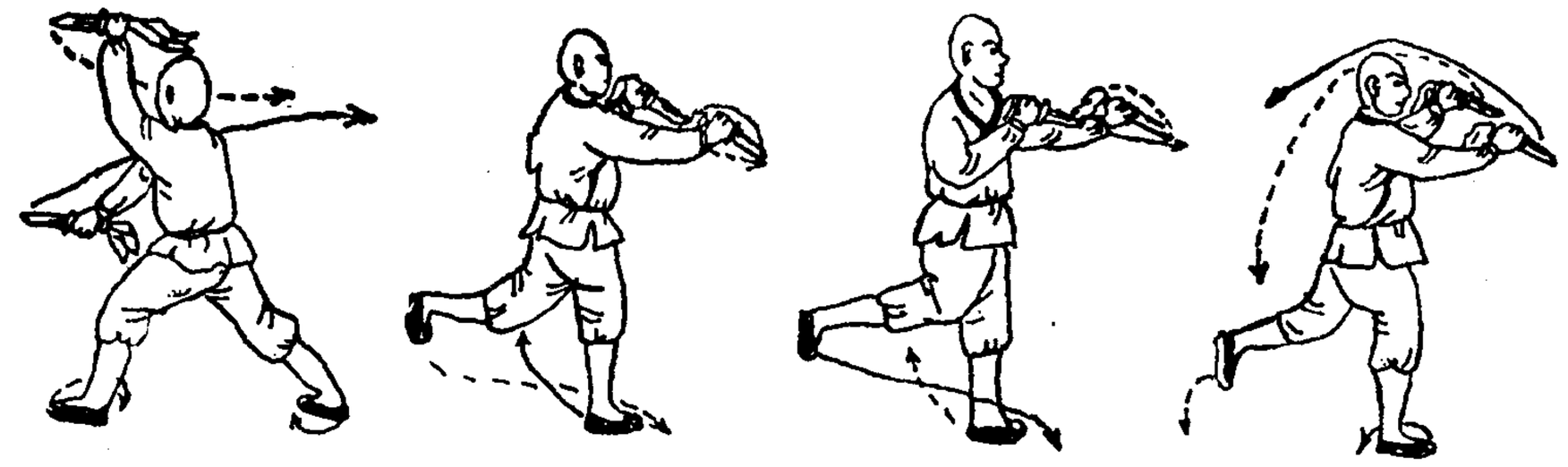


图17　图18　图19　图20

(19)**餓虎撲食**　左脚向後落一步，兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成左弓步，同時左刀由上向左下方撩扎，刀尖向下，右刀由後向前上方舉臂前刺，刀尖斜向前，目視前方(圖21)。

(20)**金鷄獨立**(1)　左脚不動，右腿向前提撩，左匕首由下向前撩刺，刀尖向前，右匕首由前向後方撩刺，刀尖向後，目視前方(圖22)。

(21)**金鷄獨立**(2)　右脚向前落一步，左腿提膝，同時右匕首由後向前上方，舉臂猛扎，刀尖向前，左匕首由前向後下方撩刺，刀尖斜向後，目視前方(圖23)。

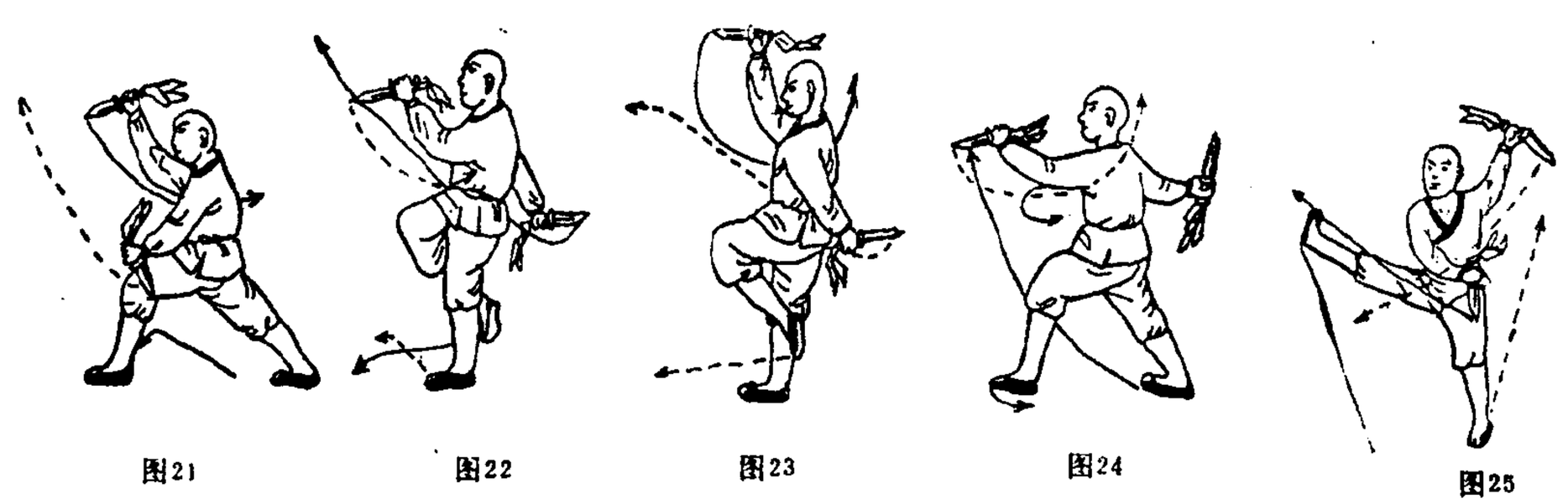


图21　图22　图23　图24　图25

(22)**燕子穿林**　左脚向前落一步，兩腿成左弓步，同時左匕首由後向前直臂穿刺，刀尖向前，右匕首由前上方向下向後，反臂挑刺，刀尖向上，兩臂與肩相平，目視前方(圖24)。

(23)**脚踢北鬥**　以左脚爲軸，右脚向右彈踢，同時左匕首由右向左側上方撩扎，刀尖斜向下，右匕首屈肘護于左肋下，刀尖向下，目視右脚(圖25)。

(24)**脚蹬九天**　右脚向右落一步，左脚向左彈踢，同時右匕首向右側撩刺，刀尖斜向右，高與肩平，左匕首由左向右屈肘亮刀，護于右腋下側，刀尖向下，目視左脚(圖26)。

(25)**鷂子鑽林**　左脚向左落一步，兩脚跳步向左轉體180度，同時抬右脚向後翹起，兩匕首隨身旋轉，然後兩臂側展，上體前探，刀尖斜向下，目視前方(圖27)。

(26)**鳳凰展翅**　右脚向前落一步，體左轉90度，左脚向後提膝，同時兩臂側展，身向右探，兩匕首隨身外撩，刀尖斜向下，目視前方(圖28)。

(27)**猛虎下山**　左脚向左側落一步，兩脚碾地，體左轉90度，兩腿成左弓步，同時右匕首由後向前下扎，刀尖向下，左匕首舉臂前撩，刀尖斜向前，上體前探，目視前方(圖29)。

(28)**僕地打虎**　雙脚起跳，身體向右旋270度，兩脚落地後成左僕步，同時左匕首隨身向左側下方扎，右匕首屈肘護于左腋下，刀尖向下，目視左側(圖30)。

图26

图27

图28

图29

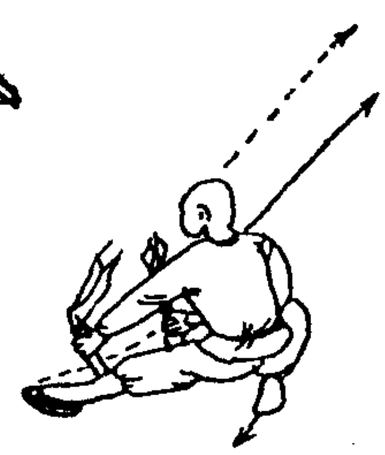


图30

(29)**摘星換月**　起身，右腿直立，左腿提膝，體右轉45度，同時兩匕首由下向上，再由左向右側上方舉臂亮刀，刀尖斜向右，目視前方(圖31)。

(30)**老翁甩袖**　右脚向左落一步，兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成排步，同時由上向下環刺，右匕首向右側下扎，刀尖向下，左匕首屈肘護于胸前，刀尖向下，

目視前方(圖32)。

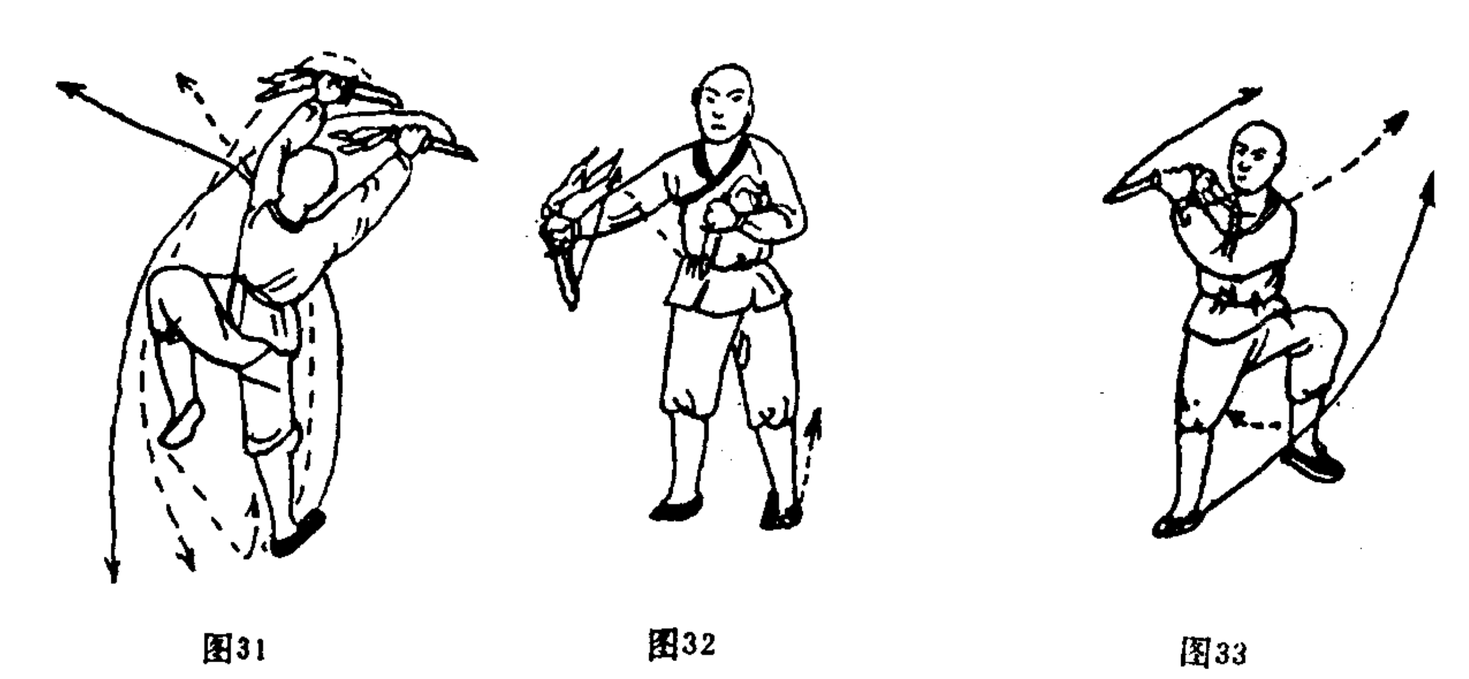


图31　　图32　　图33

(31)**雙蝶歸老**　右脚不動，左腿提膝，同時兩手由外向内環弧，然後向右側屈肘合刀，刀尖斜向右，目視右側(圖33)。

(32)**雷動風響**　左脚不落地，右脚向左旋踢轉體360度，當全身騰空時，左手匕首交于右手，然後向右拍擊右脚掌内側(響亮)，右手握雙刀架于頭前上方，刀尖向前，目視右脚(圖34)。

(33)**金刀入鞘**　右脚落地，左脚向前上一步，兩脚碾地，體右轉90度，兩脚成并步，同時右手插刀入鞘，然後兩臂下垂附于大腿外側，掌心向裏，目視前方(圖35)。

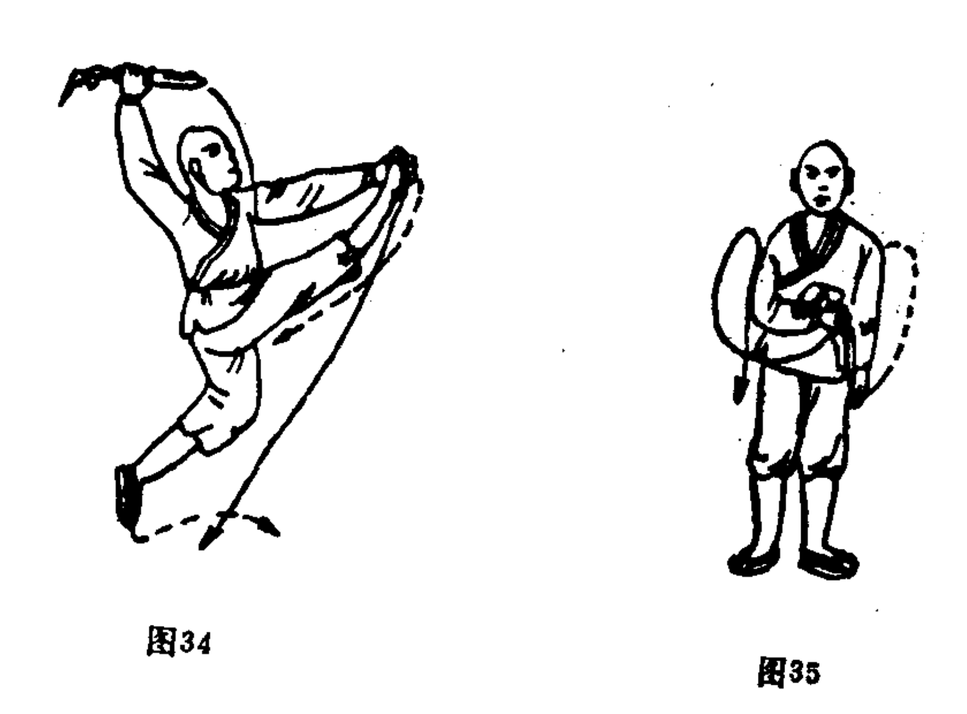


图34　　图35

二十六　少林宣花斧

據《少林兵器總譜》記載:宣傳斧于唐末傳入少林寺，有園静和尚創編，原

有十六招，傳至宋代，經福居和尚修訂增編爲30招，匯入兵器總譜，到了清代，經湛舉和尚改革了技法，并撰寫了斧訣。現代的妙聚和尚、永祥和尚、德根和尚等均對此技甚精，特別是貞緒大師經過數十年磨練，增編至三十招，流傳至今。

動作順序　預備勢，羅漢迎門，打虎進山，金鷄獨立，大鵬落山，金雕展翅，跳步劈斧，順風掃葉，撲地劈山，豹子登山，插花蓋頂，枯樹盤根，猛虎跳澗，猴子登枝，惡虎回頭，大蟒翻身，力劈華山，吴姬砍柴，大王搜山，沉香劈山，躍步飛身，飛身雲頂，左右蹬彈，劈雷蓋頂，倒步劈斧，回頭望月，進步撩斧，插步封門，弓步劈斧，紫燕雙飛，收招歸原。

預備勢　足立八字，身胸挺直，雙手握斧柄，屈肘抱于胸前兩外側，斧刃向外，目視前方(圖1)。

(1)羅漢迎門　兩脚爲軸，體左轉90度，左脚前移一步，成左弓步，右斧由後向前方下劈，斧刃向下，左斧前推于身前左側，斧刃向前，目視前方(圖2)。

(2)打虎進山　右脚前上一步，成右弓步，同時左斧下劈于左肋外側，右斧由下向後上方環弧，劈于前方右側，兩斧刃斜向下，目視前方(圖3)。

(3)金鷄獨立　左脚前上一步下落，抬右腿提膝，同時左斧上架頭上左側，斧刃斜向上，右斧由前向下劈于右下前側，斧刃向下，目視前方(圖4)。

图1

图2

图3

图4

(4)大鵬落山　右脚落于左脚前方一步，體右轉90度成插步。同時雙斧向上環弧再向兩側下劈，斧刃斜向下，目視前方(圖5)。

(5)金雕展翅　兩脚碾地，體左轉180度。兩腿成岔步，同時雙斧隨身勢向兩側

外展，斧刃向外，目視左前方(圖6)。

(6)**跳步劈斧**　兩脚向左踮跳半步，體左轉90度成左弓步，同時左斧環弧上架于頭上前方，斧刃斜向上，右斧環弧斜劈于前方，斧刃向下，目視前方(圖7)。

(7)**順風掃葉**　右脚前上一步，成右弓步，同時雙斧環弧，隨身勢向前掃撩，兩斧刃向上，目視前方(圖8)。

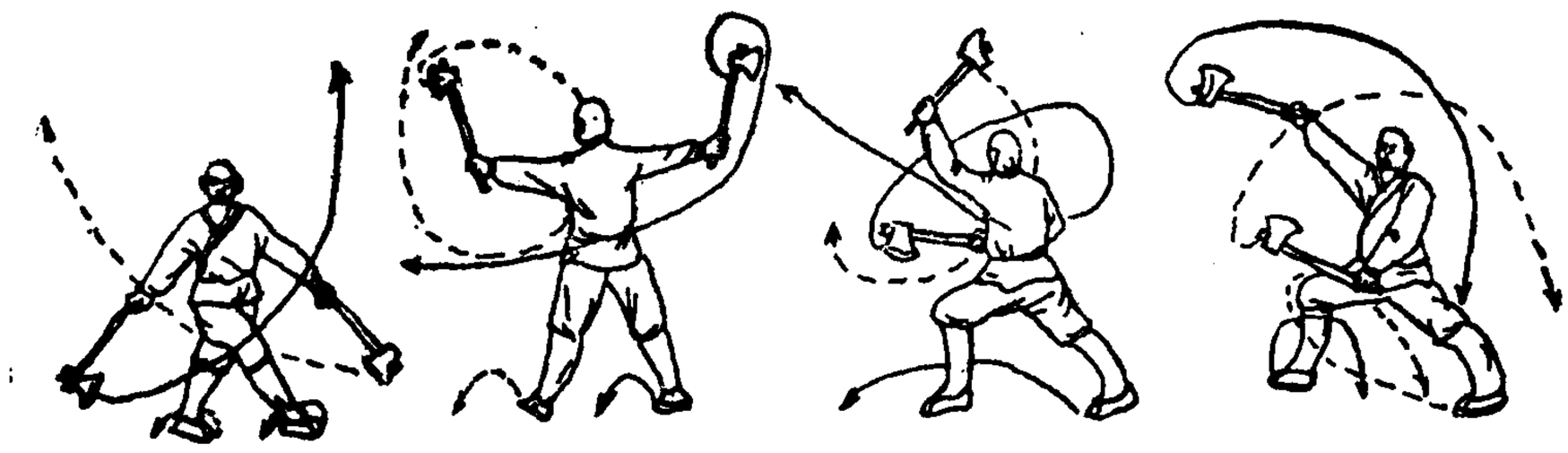


图5　图6　图7　图8

(8)**撲地劈山**　雙脚向右旋跳，體右轉270度，收右脚成并步，雙腿全蹲，同時雙斧隨身勢環弧，向左下側劈砍，雙斧刃向下，目視前方(圖9)。

(9)**豹子登山**　右脚右移站立，左腿提膝，成獨立勢，同時雙斧由左向右上側開劈，斧刃向右，目視右側(圖10)。

(10)**插花蓋頂**　左脚下落爲軸，體左轉180度，同時提右膝成獨立勢，雙斧隨身勢環弧，旋轉于頭上前方，斧刃斜向下，目視右前方(圖11)。

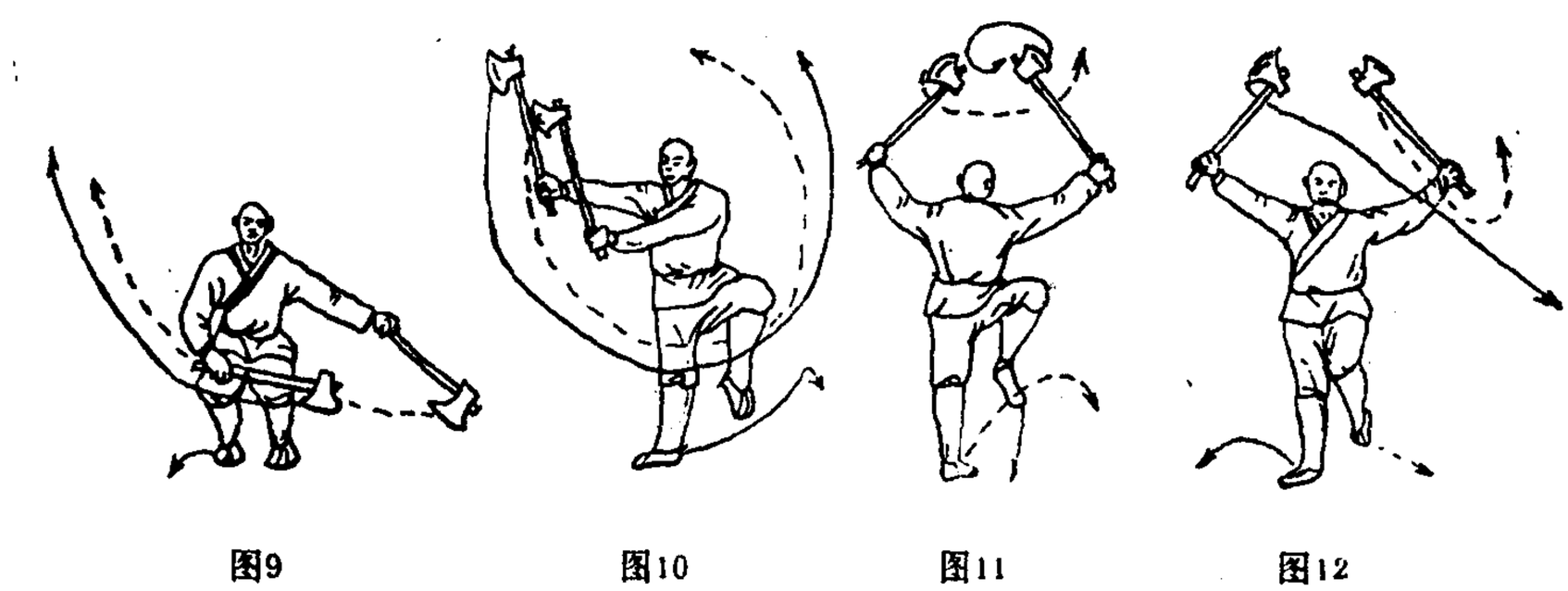


图9　图10　图11　图12

動作不停，右脚落地爲軸左轉，體左轉180度，抬左腿提膝，成獨立勢同時雙斧在頭上向左旋轉，仍架于頭上不變，目視前方(圖12)。

(11)**枯樹盤根**　右脚踮跳，兩脚落地爲軸，體左轉90度，成右低勢跪步，同時雙斧由上向前下方砍劈，然後左斧架于頭前左上側，斧刃向前，右斧刃向下劈于前下方，目視右斧(圖13)。

(12)**猛虎跳澗**　起身，左脚後退一步，體右轉90度，使兩腿成左僕步。同時，右斧舉架頭上前方，左斧向左側下方劈，目視左側(圖14)。

(13)猴子登枝　左脚收回落地外旋，右脚提膝，體左轉180度，雙斧同時隨身勢左轉，左斧撩于左側方，斧刃向下，右斧上架頭上前方，斧刃向上，目視左側(圖15)。

(14)**回頭望月**　左脚爲軸，體右轉90度，右脚隨身勢後蹬，身向前探，雙斧同時由後向前反身下劈，右斧在上，左斧在下，兩斧刃斜向前，目視前方(圖16)。

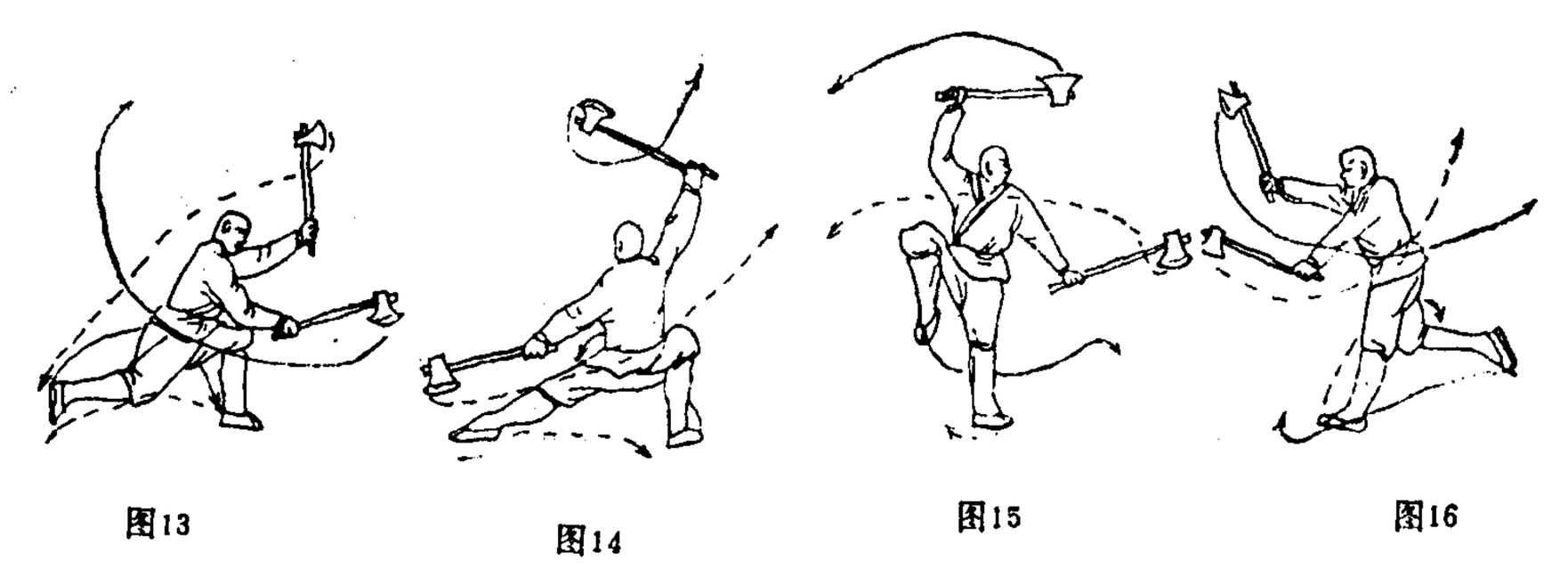


图13　图14　图15　图16

(15)**大蟒翻身**　左脚爲軸，體右轉90度，右脚隨身勢落于後方站立，左腿迅速抬起，雙斧同時由左後方向前方撩挑，左斧在上，右斧在下，雙斧刃向下，目視前方(圖17)。

(16)**力劈華山**　左脚爲思落地，體轉180度，右脚沿地面後撤一步，使兩腿成大岔步，雙斧同時隨身勢環弧向前方下劈，右斧劈于前方，斧刃斜向下，左斧劈于左側後下方，斧刃斜向後，目視前方(圖18)。

動作不停，兩脚碾地，體右轉180度，兩腿成右弓步，同時雙斧反腕環弧，由後向前下方劈砍，左斧劈于前方，斧刃斜向前，右斧劈于右後下側，斧刃向後，目視前方(圖19)。

(17)**吴姬砍柴**　兩脚碾地，體左轉180度，屈左膝成左弓步，同時雙斧環弧由

後向前劈砍，左斧在前，右斧在後，兩斧刃向前，目視前方(圖20)。

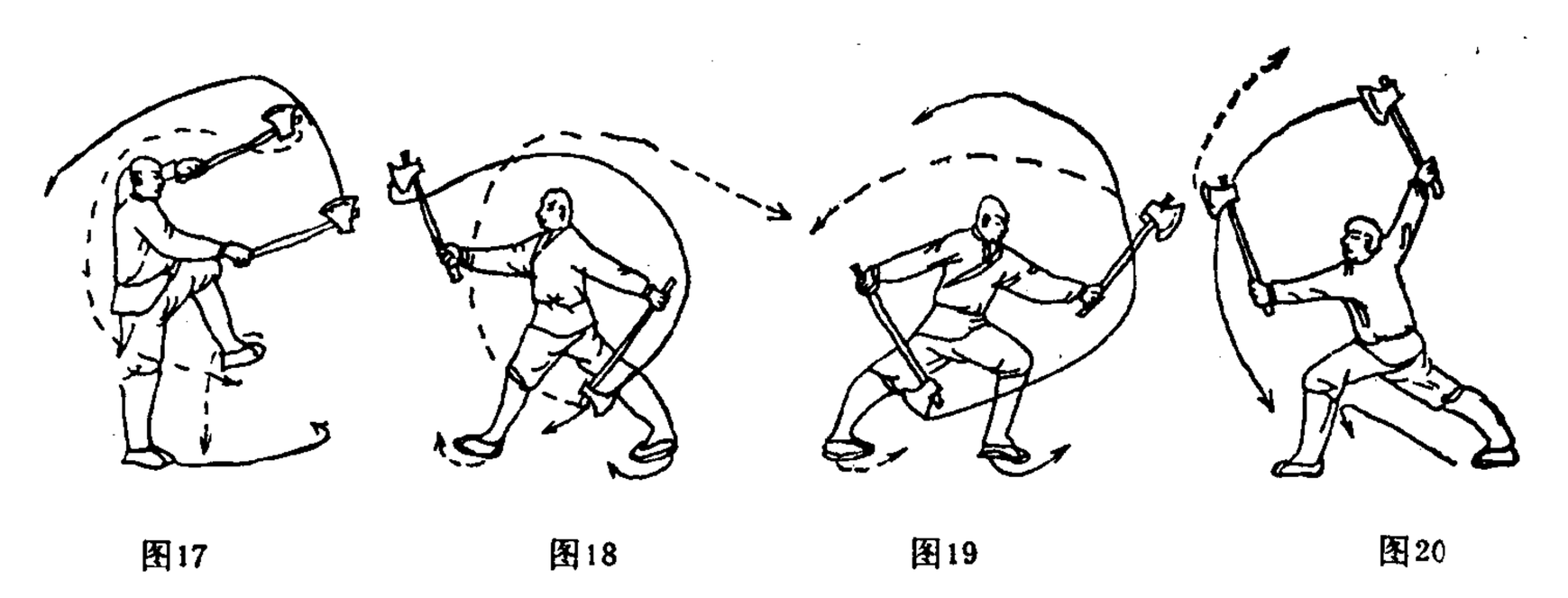


图17　图18　图19　图20

(18)**大王搜山**　左脚不動，抬右腿提膝。同時左斧上架頭上左側，斧刃斜同上，右斧由上下劈于右下側，斧刃向後。目視前方(圖21)。

動作不停右脚向前一步下落，抬左腿提膝，同時左斧由上向下，劈于左側下方，斧刃向下，右斧由下向上架于頭上右前側，斧刃向前，目視前方(圖22)。

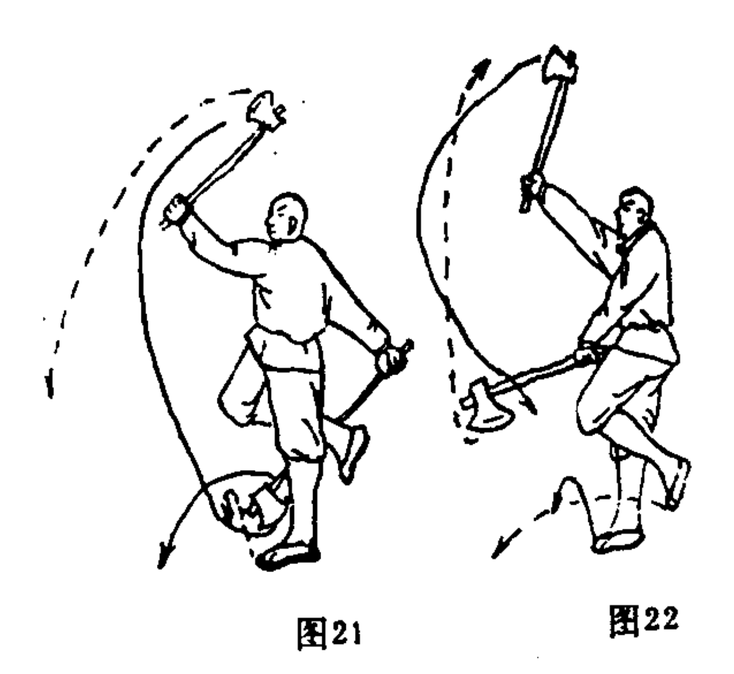


图21　图22

動作不停，左脚向前一步，抬右腿提膝。同時右斧由上向下，劈于右下外後側，斧刃向後，左斧由下向上，架于頭上左側，斧刃向前，目視前方(圖23)。

(19)**沉香劈山**　右脚向後翹起，同時左手斧由下向前方猛力開劈，斧刃斜向前，右斧環弧後架于身後右上側，斧刃向後，上身向前探，目視前方(圖24)。

(20)**躍步飛身**　右脚在左脚後落地爲軸，體右轉90度，同時左腿向後蹬，雙斧隨身轉動，環小弧展于前左上方，斧刃向外，目視左前方(圖25)。

(21)**飛身雲頂**　左脚在右脚前方落地，體右轉180度。提右腿隨體轉後擺，成

獨立勢，同時雙斧在頭上環弧外展;斧刃向外，目視前方(圖26)。

動作不停，右腿向後提膝，兩脚爲軸，體右轉180度，右脚後落一步，體向右轉180度，成右弓步，雙斧隨身勢環經，向前架劈，右手架地頭上前右側，斧刃向前上方，左手劈于前左下側，斧刃向下，目視前方(圖27)。

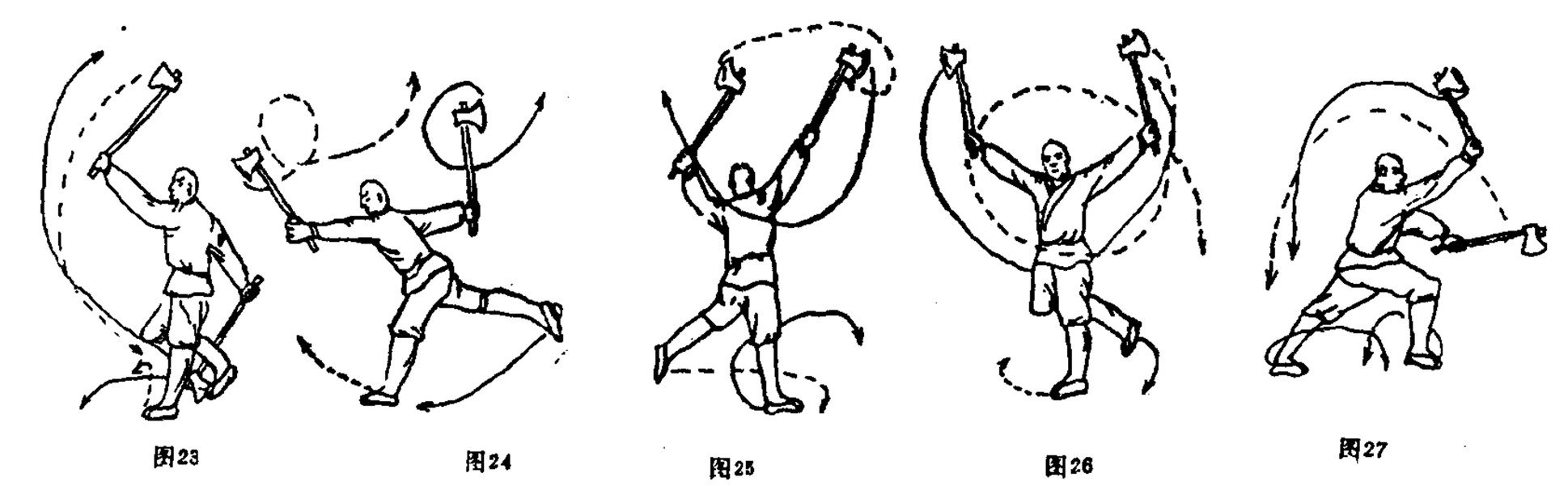


图23　图24　图25　图26　图27

(22)**左右蹬彈**　雙足跳起，體左轉180度，雙足落地成并步，兩腿半蹲，同時雙斧隨身勢環弧由右後向前方雙劈，斧刃向上。目視前下方(圖28)。

動作不停，左脚向前彈踢，同時雙斧向右側上架，斧刃向前，目視左脚(圖29)。

動作不停，左脚落地，抬右脚向前彈踢，同時雙斧由右向左下後方環弧甩撩，斧尖笠向後，目視前方(圖30)。

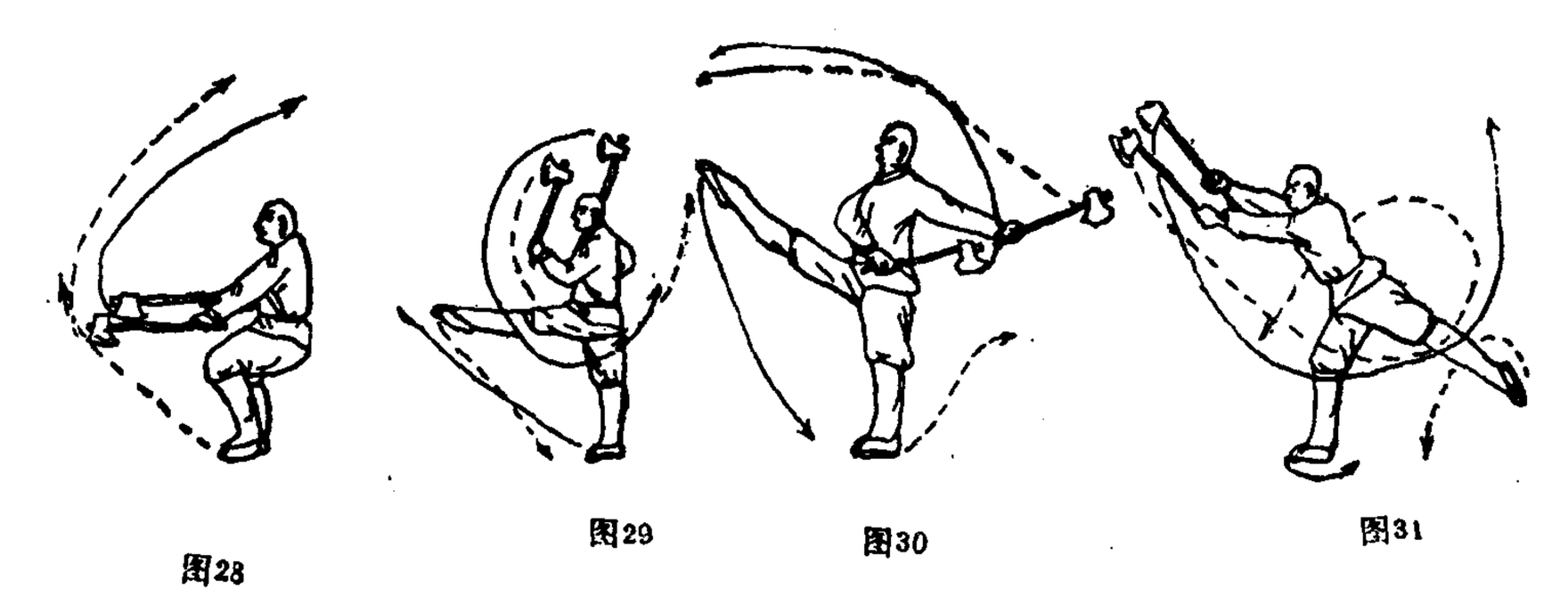


图28　图29　图30　图31

(23)**劈雷蓋頂**　右脚在左脚前半步落地，抬左脚向後蹬，身向前探，同時雙斧由後向上，奔前方猛力劈砍，兩斧刃向下，雙臂伸直，目視前下方(圖31)。

(24)**倒步劈馬**　左脚在右脚後落地，右脚碾地，體左轉180度，同時雙斧隨身勢左轉環弧，左斧後劈于左後下側，斧刃向後，右斧挑于交上右側，斧刃向前，目視左後方(圖32)。

(25)**回頭望月**　兩脚碾地，體右轉180度，抬左腿後蹬，同時右斧隨身環弧向前右上側旋劈，左手斧刃後腕環弧劈于左側下方，斧刃向後，目視右斧(圖33)。

(26)**進步撩斧**　左脚向前一步，兩腿成拖步，同時左手斧由下向前上方撩斧，斧刃向上。右斧由上向右後下側劈撩，斧刃向後，目視前上方(圖34)。

(27)**插步封門**　左脚尖内旋，抬右脚前上一步，上體右轉90度成插步，雙斧同時由左右上下收回，向右上側猛力推劈，斧刃向右，目視右側(圖35)。

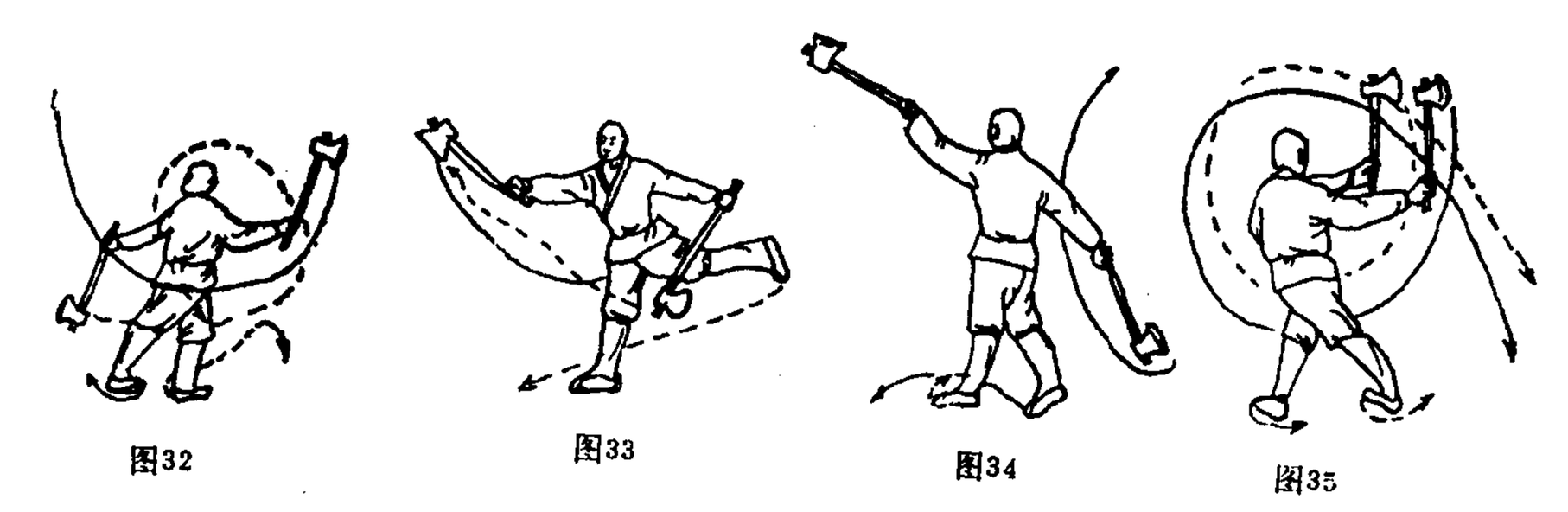


图32　图33　图34　图35

(28)**斬削馬蹄**　兩脚碾地，體左轉270度，同時兩腿成左弓步。雙斧隨身勢不

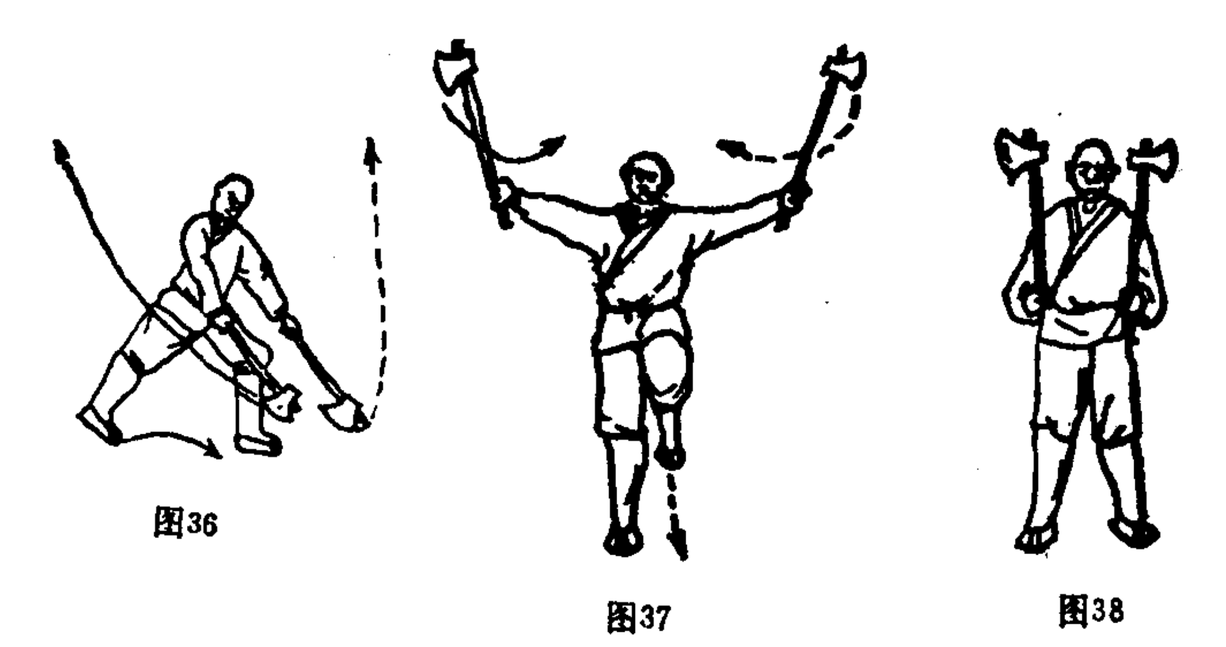


图36　图37　图38

弧一圈，由上向左下方劈砍，斧刃斜向下，目視雙斧(圖36)。

(29)**紫燕雙飛**　右脚向左脚并攏，兩脚爲軸，體左轉45°，抬左腿成獨立勢，同時雙斧直臂展向兩側上方，斧刃向外，目視前方(圖37)。

(30)**收招歸原**　左脚落地，兩脚成并步，身胸挺直，同時雙斧屈肘下落抱于胸前兩側，斧刃向外，目視前方(圖38)。

二十七　少林短把追魂鏟

據《少林兵器總譜》記載：短把追魂鏟于宋代傳入少林寺，有福居和尚創編，匯入兵器總譜。原有16招，傳至元代經惠通和尚增編爲21招，定名少林短把追魂鏟，從此世代相傳、流傳至今。該套路具有結構緊嚴、攻猛退疾、形態逼真、攻防兼備、實戰性的特點。近代的延樂、永祥、素法等大師都精通此技。該套路就是根據永祥和尚授譜，素法大師師範動作編寫的。

動作順序　預備勢，小鬼敞門，登山打虎，白鶴亮翅，仙姑插花，鳳凰旋窩，武松打虎，蹲身取寶，大仙撒寶，浪子踢球，打虎上山，烏龍鑽洞，猛虎跳澗，大王搜山，梨花舞袖，枯樹盤根，跳起劈山，拔草尋蛇，蝴蝶拜風，插花蓋頂，猿猴坐樁，收招歸原。

預備勢　足立八字，身胸挺直，雙手握鏟把，鏟頭向下貼于兩足前外側，目視前方(圖1)。

(1)**小鬼敞門**　右脚尖内旋屈膝站立，抬左腿向右横懸於右膝前，同時雙鏟由下向兩側直劈展開，鏟頭向外，目視前方(圖2)。

(2)**登山打虎**　左脚在左側下落成左弓步，同時右鏟由右向左横劈，鏟頭向前。左鏟由下向上架于頭上左前方，鏟頭向右斜上方，目視右鏟(圖3)。

(3)**白鶴亮翅**　上右脚，雙脚爲軸，體右轉180度，提左腿成獨立勢，同時右鏟隨身勢環弧，上架于上前方，掌頭向左斜上方，左鏟環弧掃劈于右肋外側，鏟向右，目視左前方(圖4)。

(4)**仙姑插花**　左脚向左側一步，右脚尖内旋，體左轉90度成拖步。同時兩鏟環弧倒插花，經左右兩側撩于前方，鏟頭向前，目視前方(圖5)；

動作不停，右脚前上一步成右虚步，同時雙鏟由前向後上方環弧落于身後兩側，鏟頭向後，右臂在上，左臂在下，目視前方(圖6)；

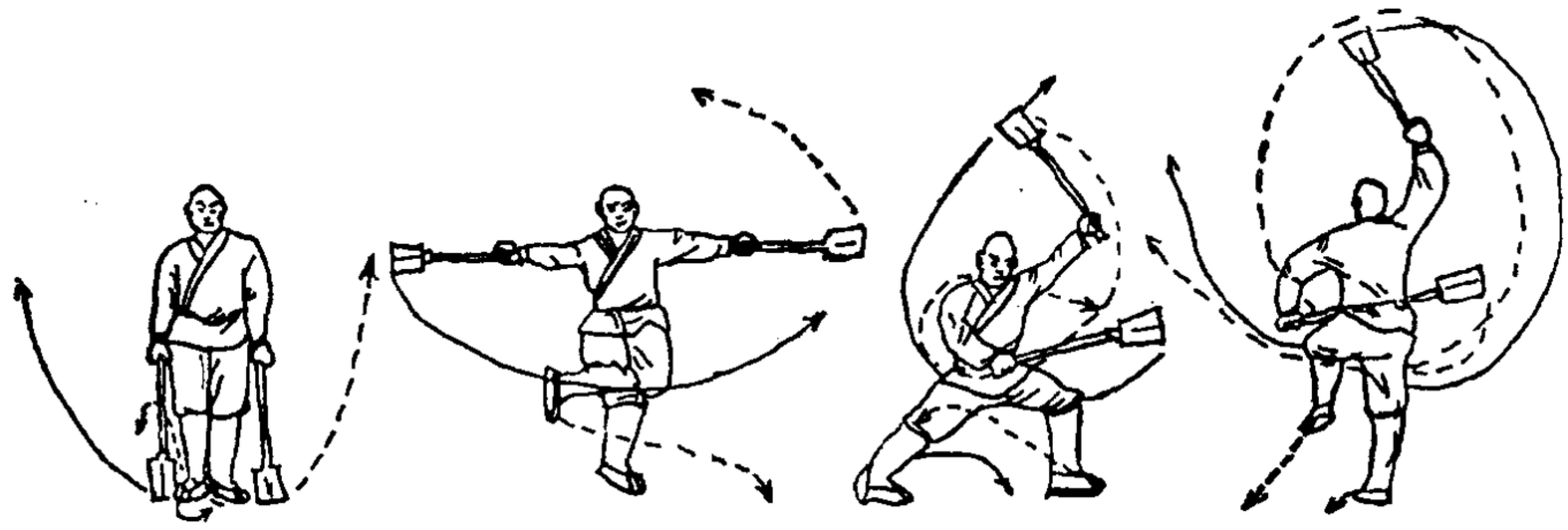


图1　图2　图3　图4

動作不停，右脚跟落實，左脚前上一步成左虛步，同時雙鏟由後向下環弧撩于頭前上方，鏟頭斜向上，目視前方(圖7)；

動作不停，左脚跟落實，右脚前上一步成右虛步，同時雙鏟由前上方，向後環弧落于身後上方兩側，目視前方(圖8)。

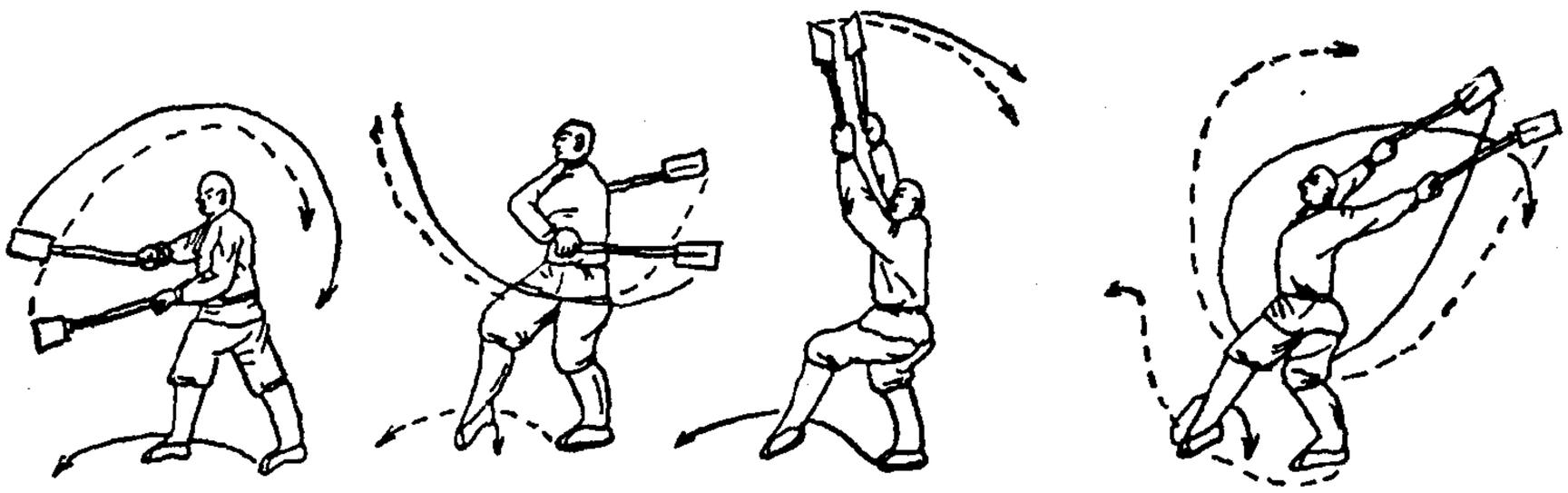


图5　图6　图7　图8

(5)**鳳凰旋窩**　兩脚彈跳，體右轉180度，右脚落地站立，抬左腿向左側彈蹬，同時雙鏟經兩側由下向上環弧，然後右鏟劈向前方，鏟頭向前，左鏟架于頭上左側，鏟頭斜向上，目視前方(圖9)。

(6)**武松打虎**　右脚落地，向右旋跳，體右轉180度，雙足落地成右弓步，同時雙鏟隨身勢環弧，右鏟上架頭上方，鏟頭斜向後，左鏟橫掃于身前方，鏟頭斜向前，目視前鏟(圖10)。

(7)**蹲身取寶**　雙脚向左旋跳，體左轉180度，落地成并步，兩腿半蹲，同時雙鏟隨身勢由上向前方下劈，鏟頭向前下方，目視雙鏟(圖11)。

(8)**大仙撒寶**　提右腿向後提膝，同時向前上方猛力送勁穿鏟，鏟頭向前上方，目視鏟頭(圖12)。

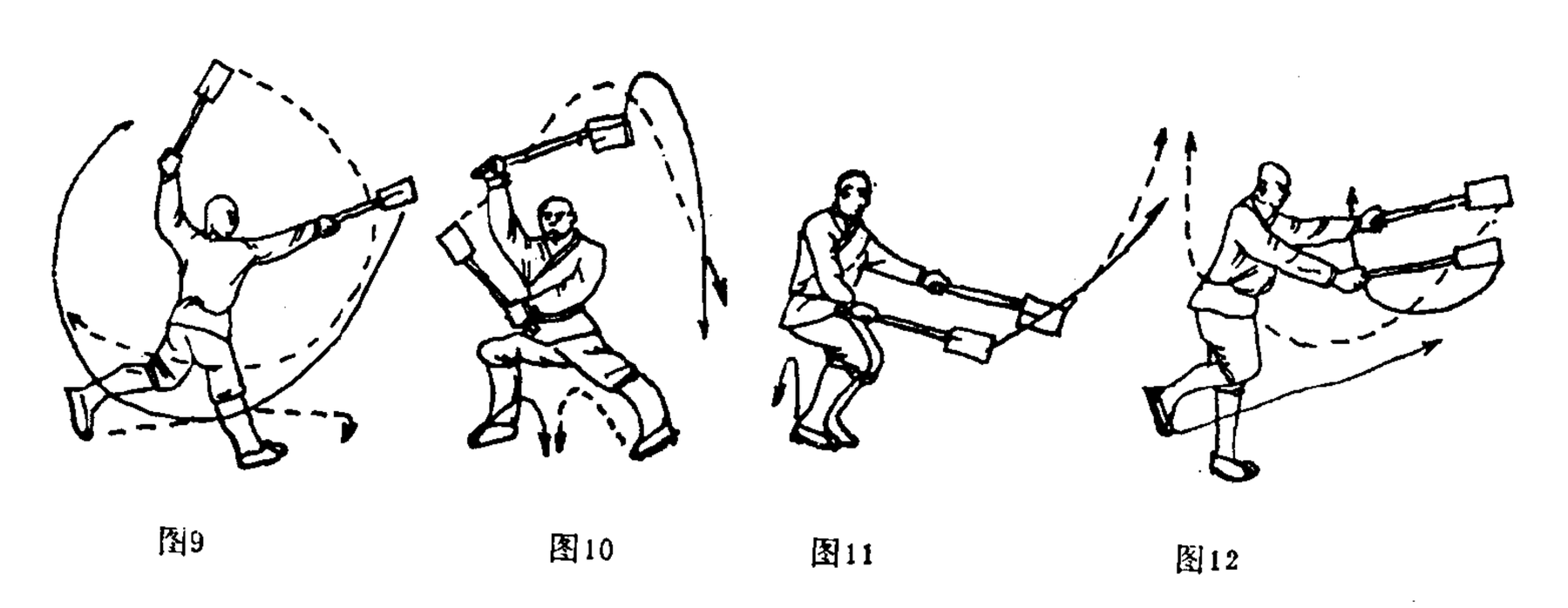


图9　图10　图11　图12

(9)**浪子踢球**　左脚尖外旋，右脚向右彈踢，同時右鏟收回護于前方，鏟頭向上，左鏟由前向後甩擺于左後側方，鏟頭向上，目視左前方(圖13)。

(10)**打虎上山**　右脚落在左脚前成右弓步，同時右鏟向前上方穿，鏟頭畢前上方，左鏟由後向前下劈于身前左側，鏟頭向前，目視前方(圖14)。

(11)**烏龍鑽洞**　左脚前上一步成左弓步，同時左鏟向前穿，鏟頭向前，右鏟屈肘收回，護于體右側，鏟頭向前，目視前方(圖15)；

動作不停，右脚前上一步成右跪步，同時右鏟向前猛穿，鏟頭向前，左鏟屈肘收回，護于體前右側，鏟頭向上，目視前方(圖16)。

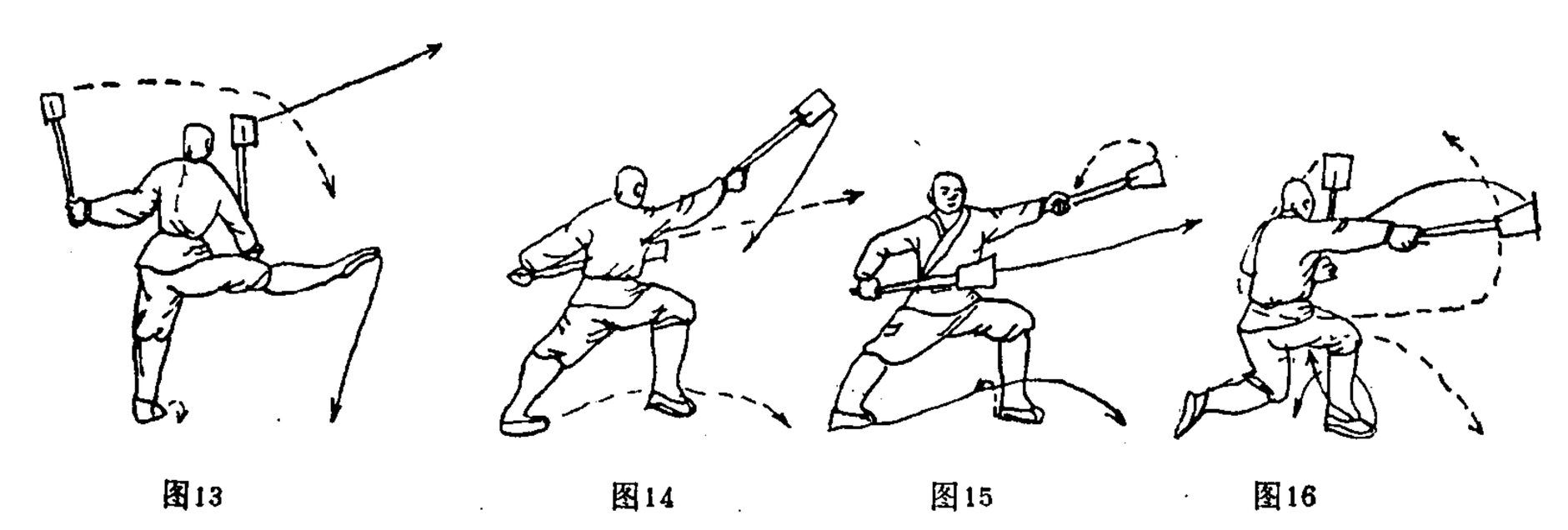


图13　图14　图15　图16

(12)**猛虎跳澗**　起身，雙脚向左旋跳，體左轉270度，落地成左横弓步，同時雙

鏟隨身勢環弧左轉，左鏟上架于頭上前方，鏟頭向右斜上方，右鏟劈于身前下方，鏟頭斜向下，目視前下方(圖17)。

(13)**大王搜山**　右脚收回半步，向右轉體90度，左脚沿地面向前溜踢，同時雙鏟由左向前上環弧，然後甩劈于體左後側，鏟頭斜向後，目視前方(圖18)。動作不停，左脚後收半步，右脚向前溜地絆踢，同時雙鏟由左向前環弧甩擺于身後右側，兩鏟頭向後，目視前方(圖19)。

(14)**梨花舞袖**　左脚前移半步爲軸，向右轉體90度，抬右腿成獨立勢，同時雙鏟由右側向左側甩擺，鏟頭向左，目視雙鏟(圖20)；

動作不停，左脚在左脚内側下落爲軸，體右轉90度，提左膝成獨立勢，同時雙鏟由左後向前猛力甩鏟，鏟頭向前，目視雙鏟頭(圖21)。

(15)**枯樹盤根**　右脚向右旋跳，體右轉180度，雙脚落地成右弓步，同時雙鏟環弧右旋，右鏟架于頭上右前側，左鏟由後斜劈于前下方，兩鏟頭向斜前上方，目視右下方(圖22)；

動作不停，上左脚與右脚成并步，兩脚爲軸，體左轉90度，兩腿屈膝下蹲，同時兩鏟由右向上環弧劈于兩側下方，鏟頭斜向外，目視前方(圖23)。

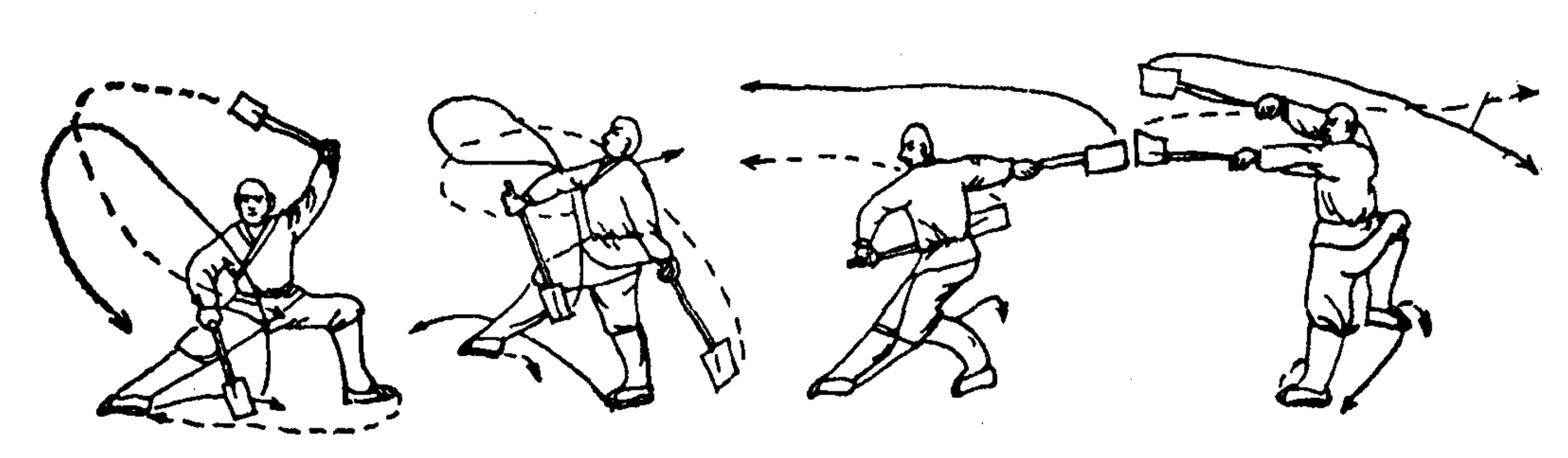


图17　　图18　　图19　　图20

(16)**跳起劈山**　雙脚向左旋跳，體左轉90度，雙脚落成左僕步，同時雙鏟經右側環弧後向前下方雙劈，鏟頭向斜前下方，目視右脚前方(圖24)。

(17)**撥草尋蛇**　起身，右脚前上一步，左脚向後溜地崩踢，同時雙鏟向前後擺掃，左鏟在前，右鏟在後，兩鏟頭向外，目視前方(圖25)。

動作不停，左脚前上一步，右脚後提，同時雙鏟由右向左環弧掃撥，右鏟在前，左鏟在後，兩鏟頭向外，目視前方(圖26)。

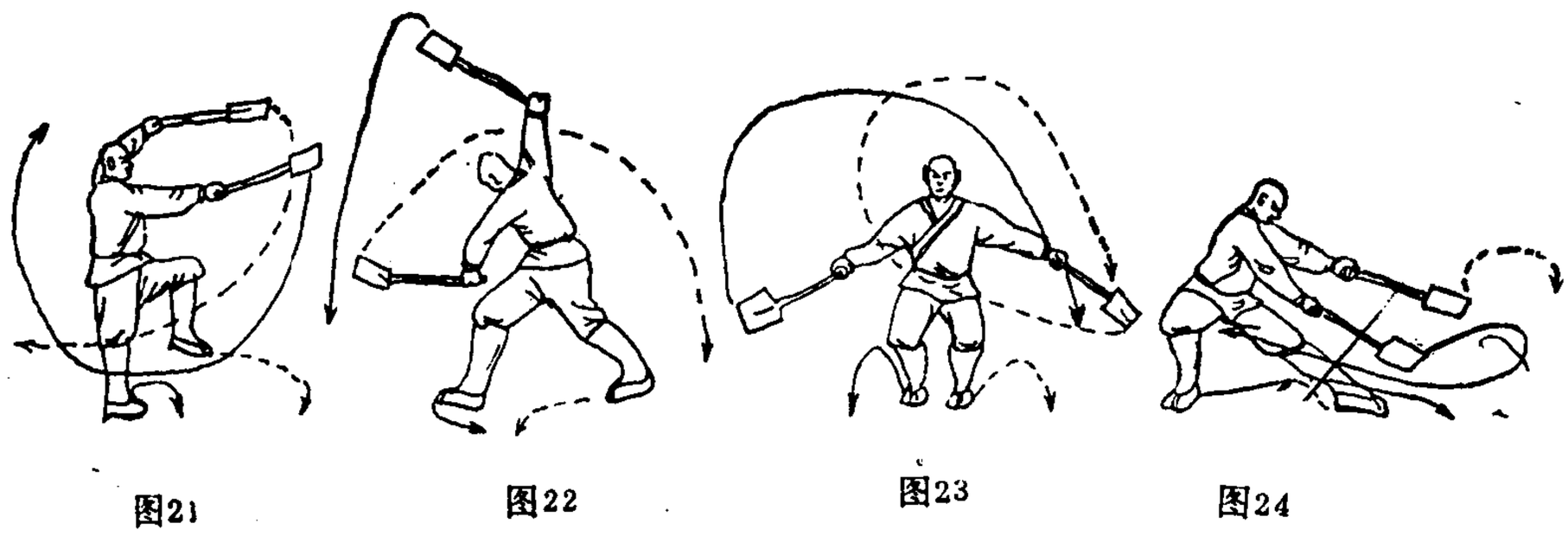


图21　图22　图23　图24

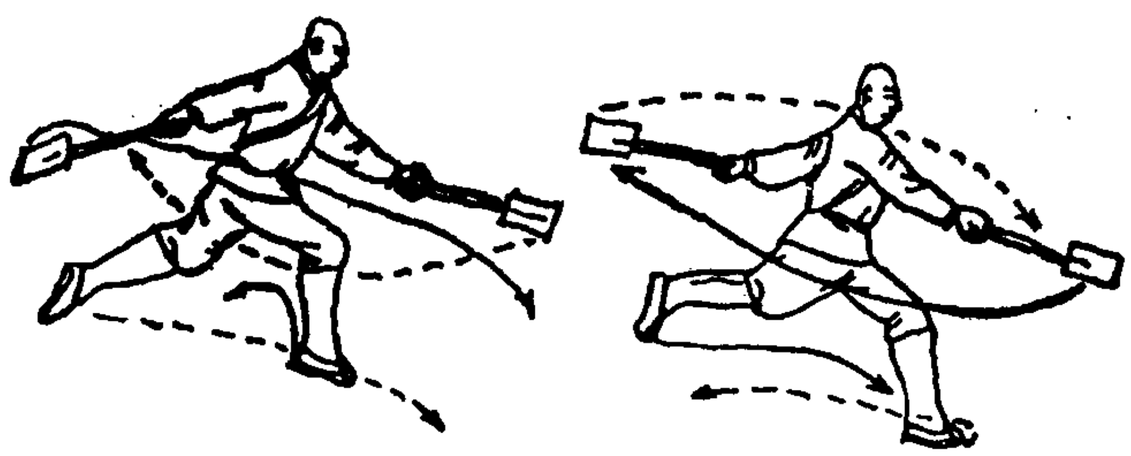


图25　图26

動作不停，左脚向右旋跳，體右轉180度，兩脚落成高跪步，雙鏟同時由左向右旋掃撥打，右鏟在前，左鏟在後，兩鏟頭向外，目視前方(圖27)。

(18)**蝴蝶拜風**　上右脚成左虛步，同時兩鏟環弧向前掄轉，左鏟在前，右鏟在後，右臂壓于左臂下，十字插手，兩鏟頭向外，目視前方(圖28);

動作不停，兩腿成岔步，兩鏟繼續向前環弧掄轉，十字插手，左臂在上，右臂在下，兩鏟頭向外，目視右前方(圖29);

動作不停，岔步不變，雙鏟繼續環弧向前掄轉，左鏟在前，右鏟在後，直臂外鏟，鏟頭向外，目視前方(圖30);

動作不停，右脚前上一步成虛步，同時雙鏟繼續環弧，向前掄轉，十字插手，左手壓于右腋下，右鏟頭向前，左鏟頭向後，目視前方(圖31);

動作不停，兩腿成大岔步，雙鏟繼續向前環弧掄轉，十字插手，右手在上，鏟頭向左後上側，左手在下，鏟頭向前，目視前左側(圖32);

動作不停，大岔步不變，雙鏟繼續環弧向前輪轉，右鏟在前，左鏟在後，兩鏟直臂外鏟，鏟頭向外，目視右前方(圖33)。

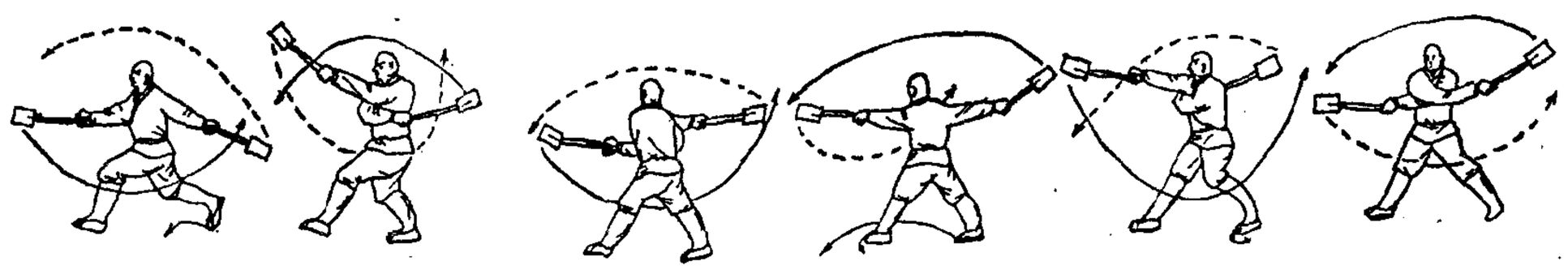


图27　图28　图29　图30　图31　图32

(19)**插花蓋頂**　雙脚向左旋跳，體左轉180度，落地後成插步，雙鏟隨身勢環弧上架于頭上前方，雙鏟頭斜向上，目視左前方(圖34)。

(20)**猿猴坐樁**　兩脚碾地，體左轉90度，落成馬步，雙鏟隨身勢劈于馬步襠前，兩鏟頭斜向下，目視前方(圖35)。

(21)**收招歸原**　兩脚内收，成并步，身胸挺直，雙鏟由兩側向外上環弧，然後下落兩脚外前側，鏟頭向外，目視前方(圖36)。

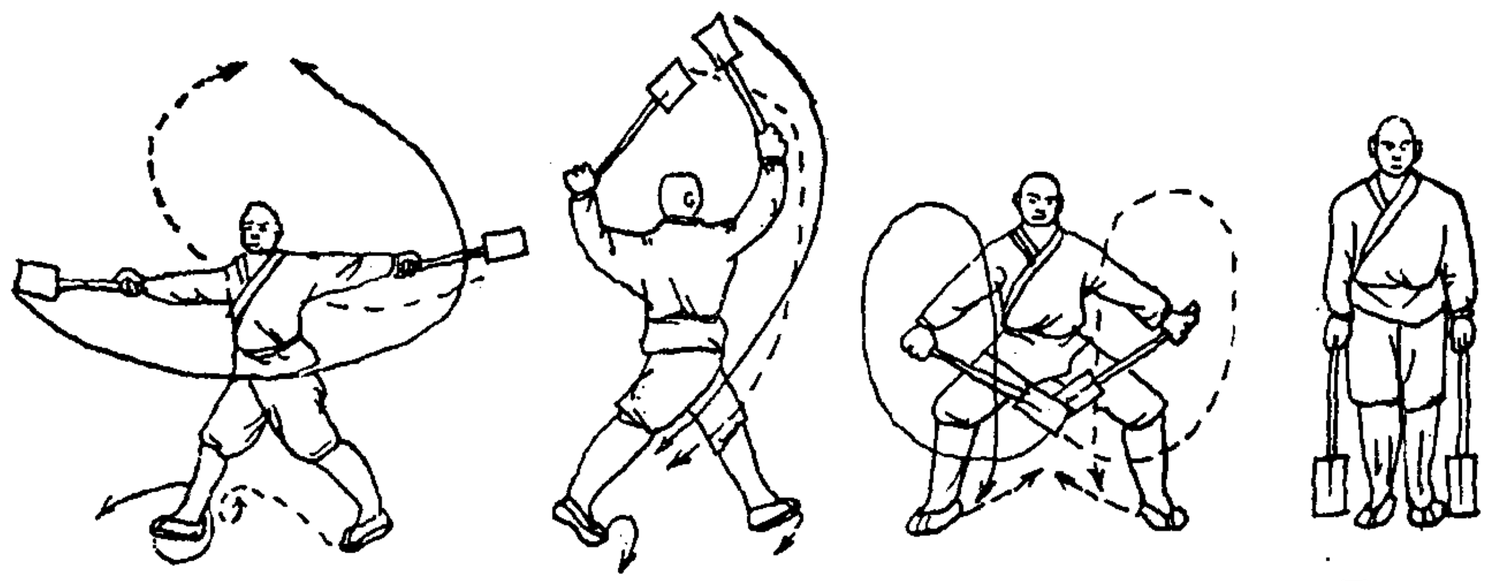


图33　图34　图35　图36

二十八　少林雙鐧

雙鐧約源于唐代宋代傳入少林寺，有福居和尚集全國軍家和十八家武藝之精華械技匯集而成，并匯入少林兵器總譜，原有12招，傳至明代，經智山禪師增編

爲18招，到了清代，經湛治和尚再度修訂、增編爲27招，流傳至今。近代的常果和尚擅長此技，曾在浙東一帶拉場獻技，衆稱神鐧。現代的永祥和尚尤精其技、撰者了雙鐧破槍、雙鐧破大刀等優秀傳統套路。

動作順序　預備勢，將軍把門，提膝亮鐧，弓步揚鐧，霸王舉鼎，泰山壓頂，拍馬過江，燕子展翅，大鵬展翼，大虎抱頭，披身伏虎，順水推舟、順風扯蓬、紫燕雙飛，登山打虎，連環砸鐧，風卷霹雷，轉身七星，元帥傳令，收招歸原。

預備勢　足立八字，身胸挺直，雙手握鐧，屈肘抱于胸前兩側，銅尖向上，目視前方(圖1)。

(1)**將軍把門**　兩脚爲軸，向左轉體90度，成大拖步，右手鐧屈肘端于右側，兩鐧尖向前，目視前方(圖2)。

(2)**提膝亮鐧**　提左膝，左手鐧屈肘收護肋下外側，鐧尖向前，右手鐧由下向上舉于右上側方，鐧尖向後，目視前方(圖3)。

(3)**弓步揚鐧**　左脚前上一步成左弓步，同時左手鐧由下向前方穿挑，鐧尖向上，右手鐧由上向前下方劈砸，鐧尖向前，目視前方(圖4);

動作不停，右脚前上一步成右弓步，同時右鐧由後向前穿擊上挑，鐧尖向上，左鐧由前上屈肘收護左肋外側，鐧尖向前，目視前方(圖5)。

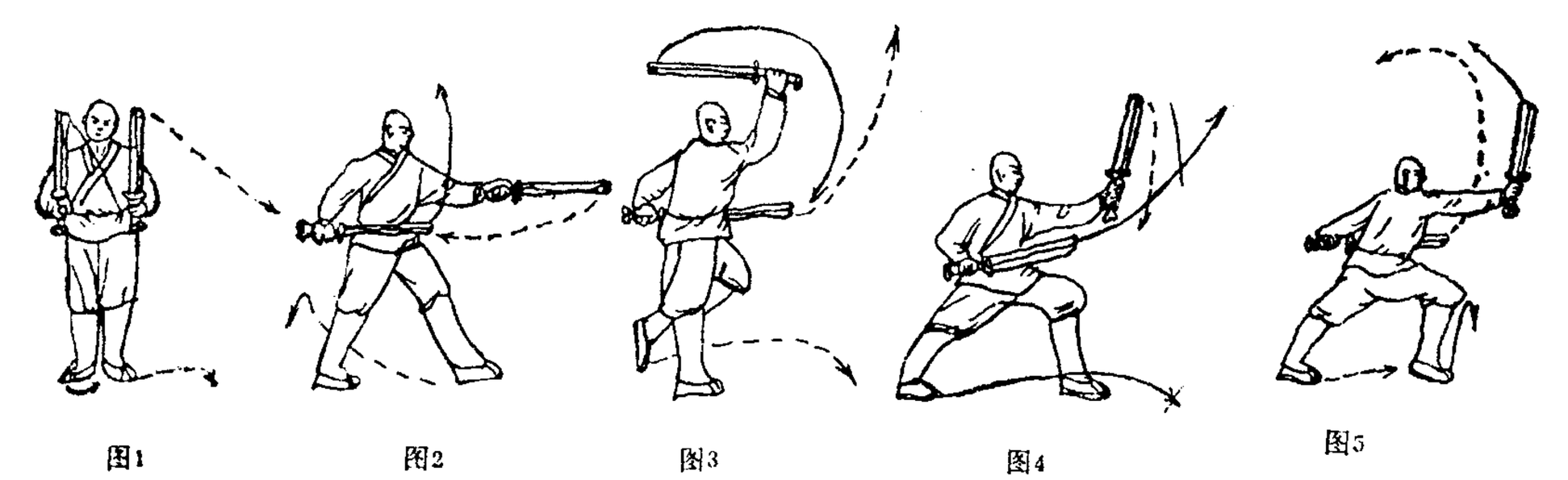


图1　图2　图3　图4　图5

(4)**霸王舉鼎**　左脚前上半步，提右膝成獨立勢，同時雙鐧上舉頭上，銅尖斜向後，目視前方(圖6)。

(5)**泰山壓頂**　右脚落在左脚前成右弓步，同時雙鐧由上向前下方劈砸，鐧尖斜向前上方，目視前方(圖7)。

(6)**拍馬過江**　兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成右跪步，同時雙鐧由後向前劈擊，左鐧劈于身前左側，鐧尖斜向前，右鐧劈于前右側，鐧尖向上，目視前方

(圖8);

動作不停,右脚前上一步,抬左腿提膝,同時右鐧下劈護于右前側,鐧尖向前,左鐧由下向上挑擊頭前左上方,鐧尖向上,目視前方(圖9)。

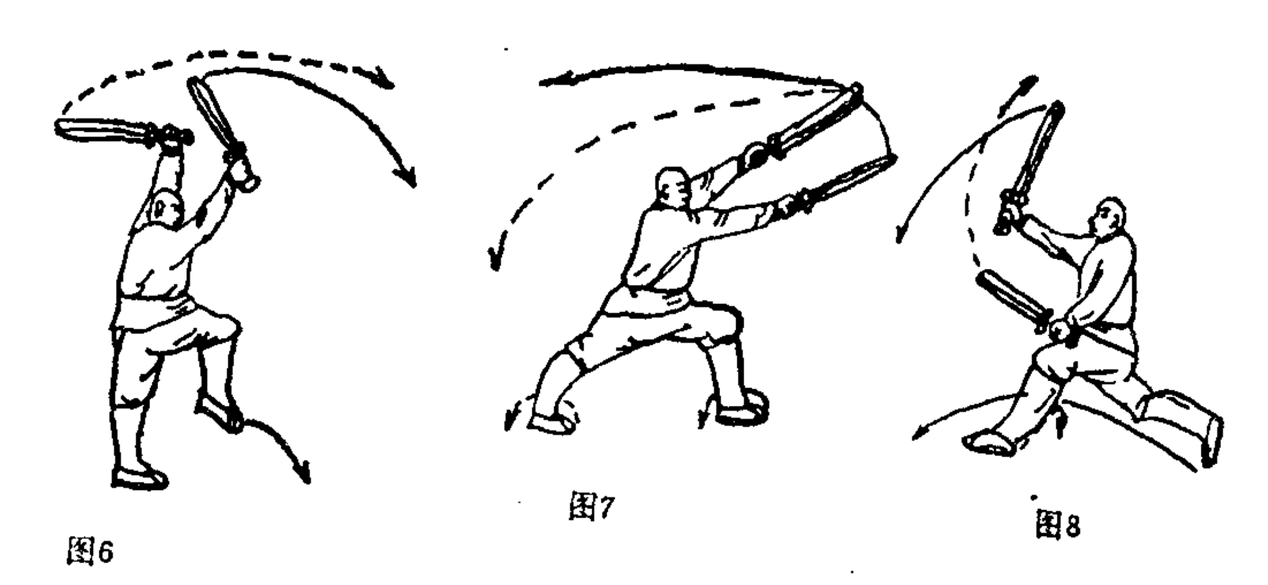


图6　图7　图8

(7)**燕子展翅**　左脚落在右脚前,抬右脚向後蹬,同時左鐧由上向前劈擊,鐧尖向上,右鐧由前向下經後環弧上穿,鐧尖向上,目視前方(圖10)。

(8)**大鵬展翼**　右脚落在左脚前爲軸,左脚向右旋踢,向左轉體135度,同時雙鐧由右向左旋外展,兩鐧尖斜向外,目視前方(圖11)。

(9)**大虎抱頭**　右脚爲軸,體左轉225度,兩脚落地成左弓步,同時左鐧由後向前上方架擊,鐧尖斜向右,右手鐧隨身勢向前衝擊,鐧尖向前,目視前方(圖12)。

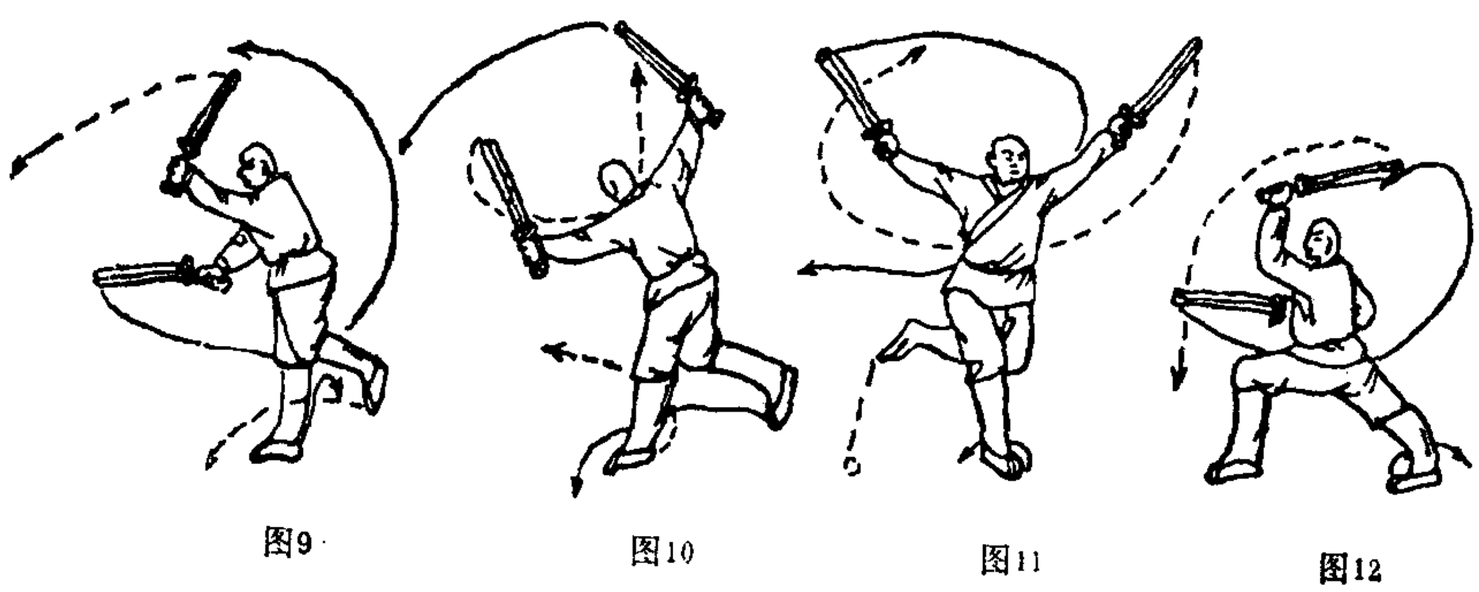


图9　图10　图11　图12

(10)**披身伏虎**　兩脚碾地,體右轉90度,右腿全蹲成左僕步,同時右鐧向右環

弧架于頭前上方，左鐧由上向左側下劈，落于左腿前上側，兩鐧尖斜向左，目視左側(圖13)。

(11)**順水推舟**　右脚尖内旋，體左轉90度，屈左膝成左弓步，同時雙鐧由後向前穿擊推劈，兩鐧尖斜向上，目視前方(圖14)。

(12)**順風扯蓬**　上右脚落于左脚前方，兩脚爲軸，向左轉體90度，左脚向左踢出，同時雙鐧向右側擺擊，兩鐧尖向上，目視前左方(圖15)。

(13)**紫燕雙飛**　左脚落左爲軸，體左轉90度，兩腿成插步，右脚尖提起，同時，雙鐧由後向前環弧左甩，向前後兩側展開，鐧尖斜向上，目視左前方(圖16)；

動作不停，右脚前上半步，向左轉體180度，左脚隨身勢後蹬成獨立勢，同時雙鐧隨身勢環弧左轉向前後直臂撑展，兩鐧尖向上，目視前方(圖17)。

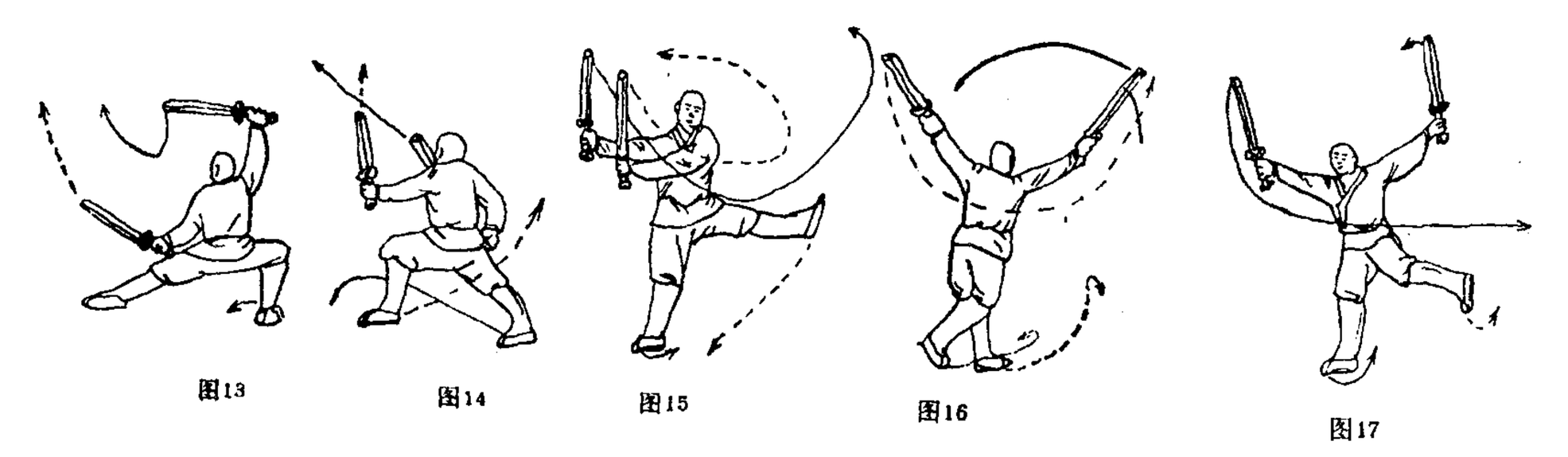


图13　图14　图15　图16　图17

(14)**登山打虎**　左脚落地爲軸，兩脚碾地，體左轉180度，兩腿成左弓步，同時右鐧由後向前砸擊，鐧尖斜向前，左手鐧上衝頭前上方，鐧尖向上，目視前方鐧尖(圖18)。

(15)**魁星抱鬥**　兩脚碾地，體右轉270度，提左膝成獨立勢，兩鐧隨身勢環弧右擺，雙鐧尖向上，目視左前方(圖19)。

(16)**老君封門**　左脚左落屈膝成左弓，時雙鐧由後向推擊，兩鐧尖向上，目視前方(圖20)。

(17)**大鵬落川**　右脚前上半步，兩脚碾地，收左脚成并步，兩腿全蹲，體右轉90度，雙膝全蹲，同時雙鐧由上向兩側下劈，鐧尖斜向外，目視前方(圖21)。

(18)**力劈華山**　起身，兩脚爲軸，體左轉90度，右脚前上一步屈膝成右弓步，同時雙鐧隨身勢向上環弧，再向前下方劈擊，兩鐧尖向前，目視左前方(圖22)。

(19)**馬上雙劈**　兩脚碾地，體左轉90度成馬步，同時雙鐧由右向左再向上環弧，劈向右側方，鐧尖向右，目視前方(圖23)。

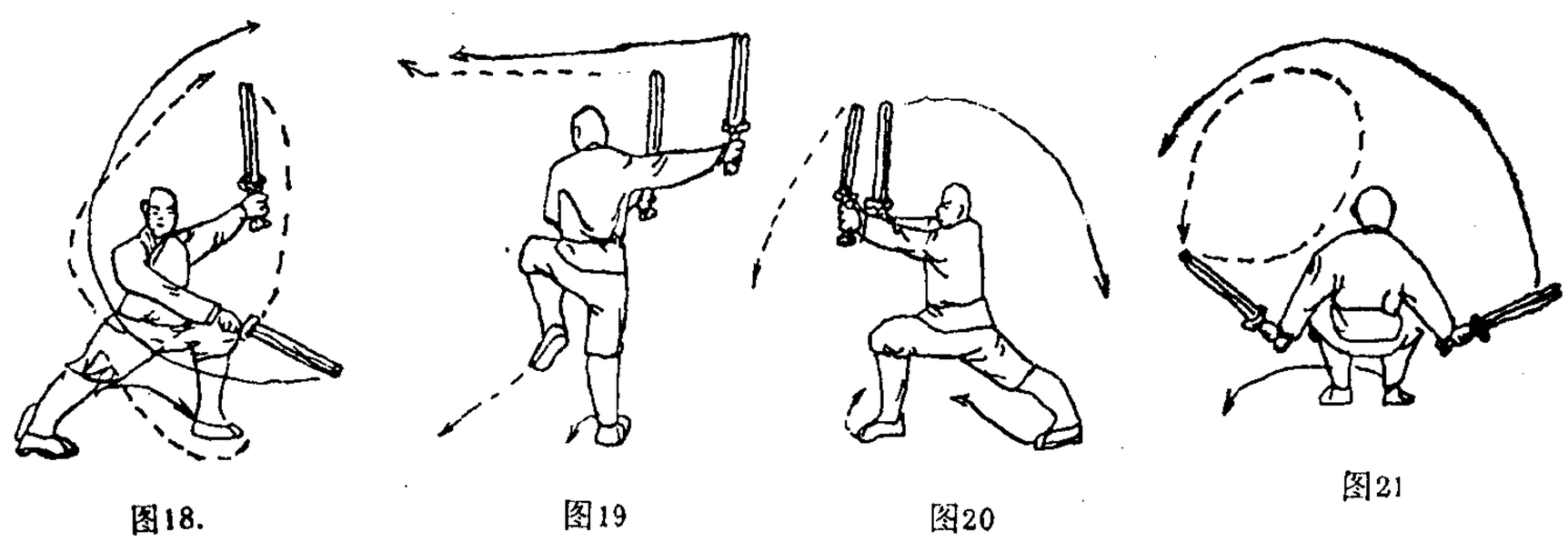


图18.　图19　图20　图21

(20)**鷂子翻身**　抬左脚，右脚爲軸，體左轉180度，成獨立勢，同時雙鐧隨身勢環弧撩于右上側方，兩鐧尖斜向右上側，目視右側(圖24)。

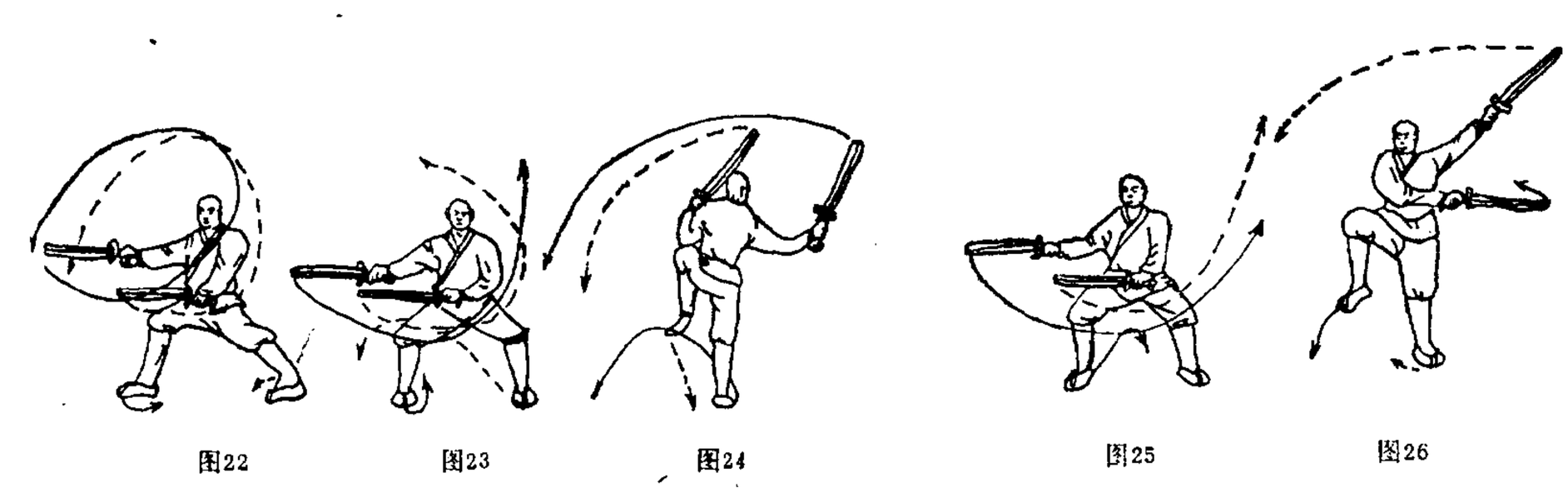


图22　图23　图24　图25　图26

(21)**連環砸鐧**　左脚落地爲軸，體左轉90度，右脚上一步，兩脚碾地，體左轉90度成馬步，同時雙鐧隨身勢環弧劈于右側方，目視右側(圖25)。

(22)**子牙排兵**　提右膝成獨立勢，同時雙鐧由右向左上方擺擊，左鐧尖斜向左上方，右鐧尖向左，目視右前方(圖26)。

(23)**連環破敵**　左脚爲軸，體右轉90度，右脚前上一步，兩腿成拖步，左鐧由上向前下方劈擊，右鐧尖在左腋下，目視前方(圖27)；動作不停，左脚前上一步，拖步不變，同時雙鐧繼續環弧向前掄轉，右鐧向前，左鐧向後，目視前方(圖28)；

動作不停，拖步不變，兩鐧繼續環弧向前掄轉，兩臂外展，斜向外上方，目視左前方(圖29)。

(24)風卷霹雷　右脚前上一步，兩腿成岔步，同時右鐧由後向前方劈擊，鐧尖斜向前，左鐧後撩于右腕下，目視右鐧前方(圖30);

動作不停，兩腿成岔步，雙鐧同時環弧向前掄轉，左鐧轉于前下方，右鐧轉于左後側方，右臂在上，目視前方(圖31);

動作不停，岔步不變，雙鐧繼續向前環弧掄轉，直臂外展，鐧頭向外，目視前方(圖32)。

图27　图28　图29　图30　图31

(25)轉身七星　上左脚向右脚并攏，脚尖點地，兩腿屈膝成丁步，同時右銅環弧上架于右側後方，鐧尖向上，左鐧環弧掃于右肋外側，鐧尖向後，目視右前方(圖33);

動作不停，兩脚碾地，體左轉90度，提右腿，同時雙鐧由右向左環弧掄轉，左

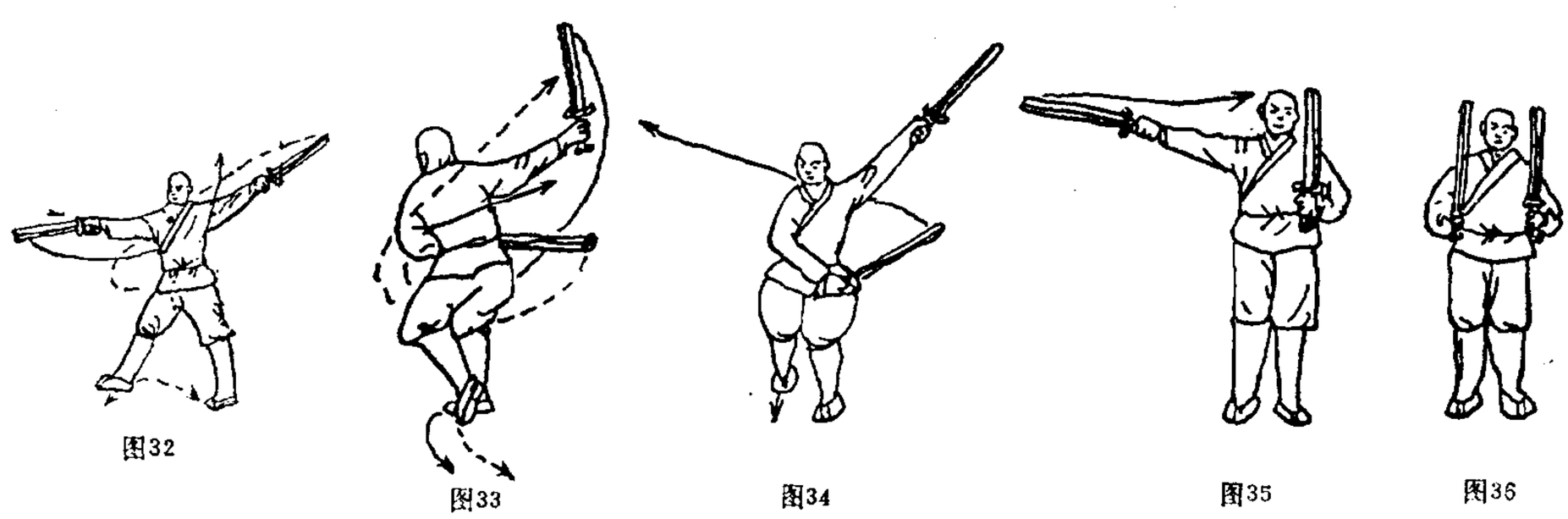


图32　图33　图34　图35　图36

鋼直臂外展于左上側，右鋼護于左胯外側，兩鋼尖斜向左上方，目視右前方(圖34)。

(26)**元帥傳令**　右脚跟落地，兩脚并立，身胸挺直，右手鋼由左向右側擊，鋼尖向右，左手鋼屈肘抱于左肋外側，鋼尖向上，目視前方(圖35)。

(27)**收招歸原**　兩足成八字站立，身胸挺直，右鋼屈肘收回抱于右肋外側，兩手鋼尖向上，目視前方(圖36)。

二二九　少林長把槊

長把槊屬古代兵器，自清以後漸漸消去，但少林寺仍有少數武僧研練。據《少林兵器總譜》記載：長把槊在宋代傳入少林寺，有福居和尚整編，匯入兵器總譜，原有16招、後經元代的子字和尚增編至18招，傳至清代，經湛德和尚增編至22招、流傳至今。

近代的德根、吴山林、素法、王頂一等武術大師都精其此技，本套路根據素法大師的動作表演編寫而成、公開于世。

動作順序　預備勢，小鬼掃地，順風扯旗，泰山壓頂，二郎擔山，提膝後插，霸王舉鼎，力劈華山，撥草尋蛇，白鶴亮翅，風掃梅花，插花蓋頂，風掃殘雲，弓步進把，金鷄獨立，回身撩敵，滚把壓槊，斜身棚梁，進步搗蜂，猛虎跳鋼，挺槊迎敵，獨立舉旗，收招歸原。

預備勢　足立八字，身胸挺直，左手握槊杆，屈肘立架于左脚前外側，右臂下垂于右大腿外側，掌心向裏，掌指幾下，目視前方(圖1)。

(1)**小鬼掃地**　左脚向左横跨一步，同時左手長槊頭向左下方墜落，右手屈肘握槊柄，兩手斜端槊，槊頭斜向左下側，目視槊尖(圖2)。

(2)**順風扯旗**　兩脚碾地，體左轉90度，收左脚爲虚步，同時兩手握槊，由前向左上側屈肘挑擺，槊尖向左上方，槊柄護于左膝前方，目視左前方(圖3)。

(3)**泰山壓頂**　右脚前上一步成右弓步，同時兩手握槊杆，向前方猛力下劈槊尖向前，目視前方(圖4)。

(4)**二郎擔山**　抬左脚向後彈蹬，同時兩手握槊杆，由右向前上挑鑽，槊頭由前向後上方環弧，落于右後側，槊杆水平高與肩平，目視前方(圖5)；

動作不停，左脚落在右脚前一步成左弓步，同時兩手握槊，槊頭由後向下，再向前環弧上挑刺扎，槊尖高于肩部，杆端與胯平，目視前方(圖6)。

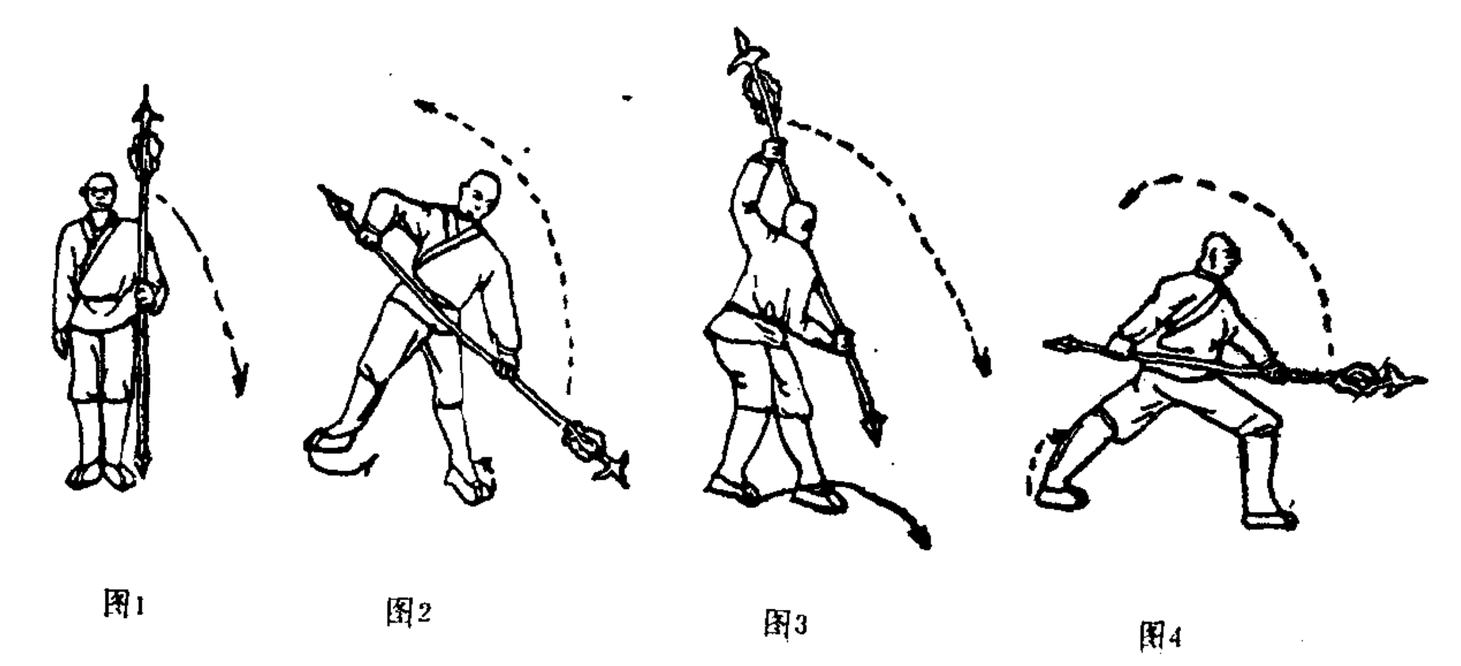


图1　图2　图3　图4

(5)**提膝後插**　右脚前上半步，抬左脚向後彈蹬，同時雙手握槊，槊頭由前向後下方環弧斜插，目視左後方(圖7)。

(6)**霸王舉鼎**　左脚落地，兩脚碾地，體左轉180度，同時抬右脚後蹬，右手隨轉身的同時，向中節滑把，在頭上左旋上舉，架于頭上右側，槊頭向後，杆成水平，左手脱把變掌，向前推成立掌，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖8)。

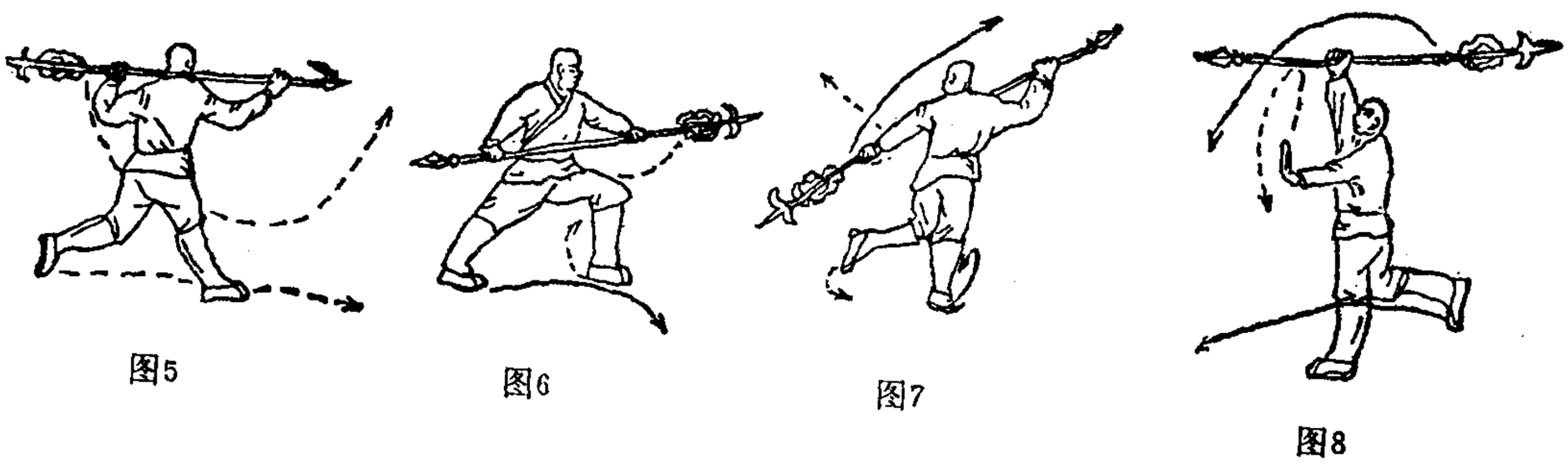


图5　图6　图7　图8

(7)**力劈華山**　右脚落在左脚前一步成右弓步，同時左手握槊杆，右手同上滑把，屈臂用力由後向前方劈砸，槊頭斜向前，目視前方(圖9)。

(8)**撥草尋蛇**　雙脚向右旋跳，體右轉180度;落地成左弓步，同時雙手握槊隨身勢和右旋撥，槊頭撥掃于身後右側，目視前方(圖10)。

(9)**金鷄獨立**　右脚爲軸，體右轉90度，抬左脚提膝成獨立勢，同時雙手握槊，由後向前撩，然後竪於身右側，槊頭向上，目視前方(圖11)。

(10)**風掃梅花**　左脚向左落一步，使兩腿成大拖步，同時兩手握槊隨身向前攔打，目視槊頭(圖12)。

(11)**插花蓋頂**　兩脚不動，雙手握槊，由前向左後上方環弧轉半圈，槊頭旋擺于頭後右上側，槊尖斜向後，目視前方(圖13)。

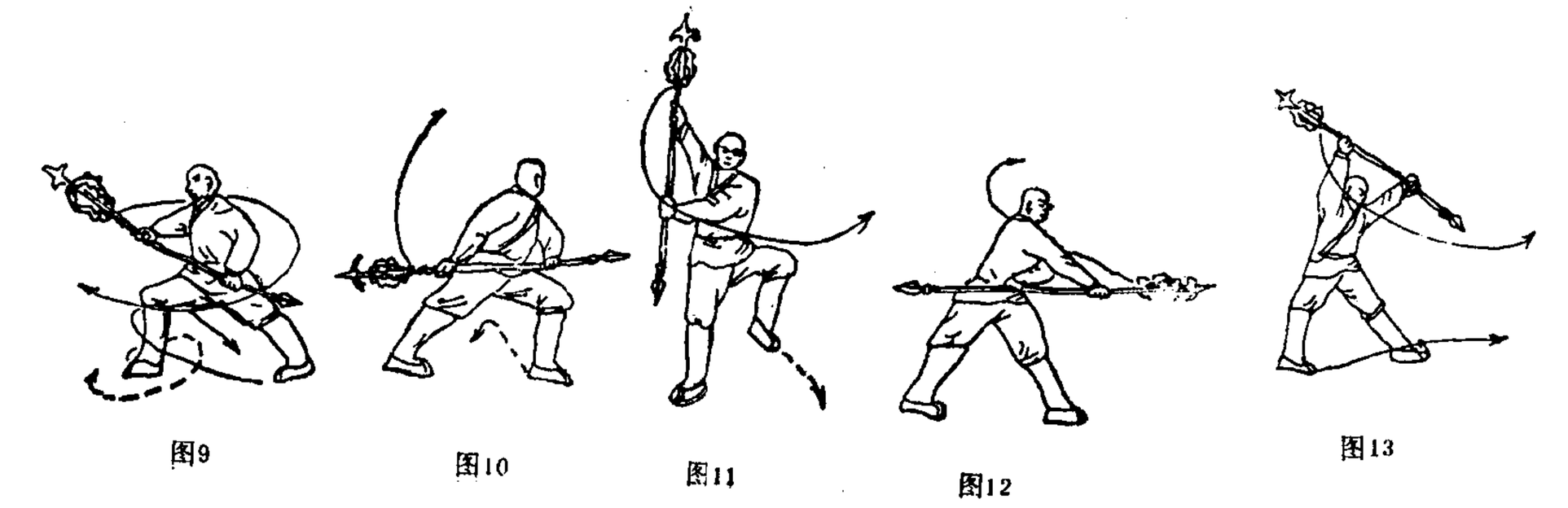


图9　图10　图11　图12　图13

(12)**風掃殘雲**　左脚尖外旋，右脚前上一步成右弓步，緊接雙手握槊，由右後上側向右下前側旋掃半圈，槊頭掃于前方，槊頭向前，目視前方(圖14)。

(13)**弓步進把**　兩脚碾地，體左轉180度，成左弓步，同時雙手端槊由後向前點鑽，目視右前方(圖15)。

(14)**金鷄獨立**　右脚爲軸，體右轉90度，提左腿成獨立勢，同時雙手托槊，由左向右側方挑扎，槊尖向右，目視右側方(圖16)。

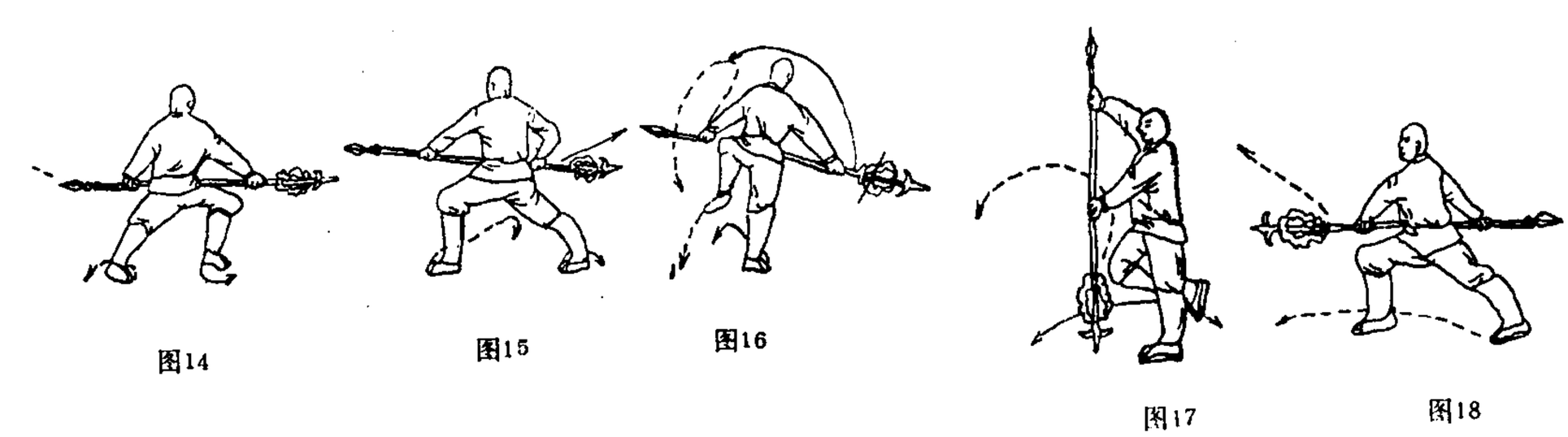


图14　图15　图16　图17　图18

(15)**回身撩敵**　左脚落地爲軸，體左轉90度，提右腿成獨立勢，同時雙手握槊由後向上環弧，左手脱把上接右手把前，右手向後滑把，繼續向前下方撩槊，槊尖

向下，目視前方(圖17)。

(16)**滚把壓槊**　右脚前落一步成右弓步，同時雙手握槊由下向左向上環弧，猛力向前方滚把下壓，槊尖向前，目視前方(圖18)。

(17)**斜身棚梁**　左脚前上一步成左弓步，同時雙手握槊向左前上方斜架，槊尖向前下方，目視前方(圖19)。

(18)**進步搗蜂**　兩脚微踮前移成虛步，同時雙手握槊向前上方挑搗，槊尖斜向前，目視前方(圖20)。

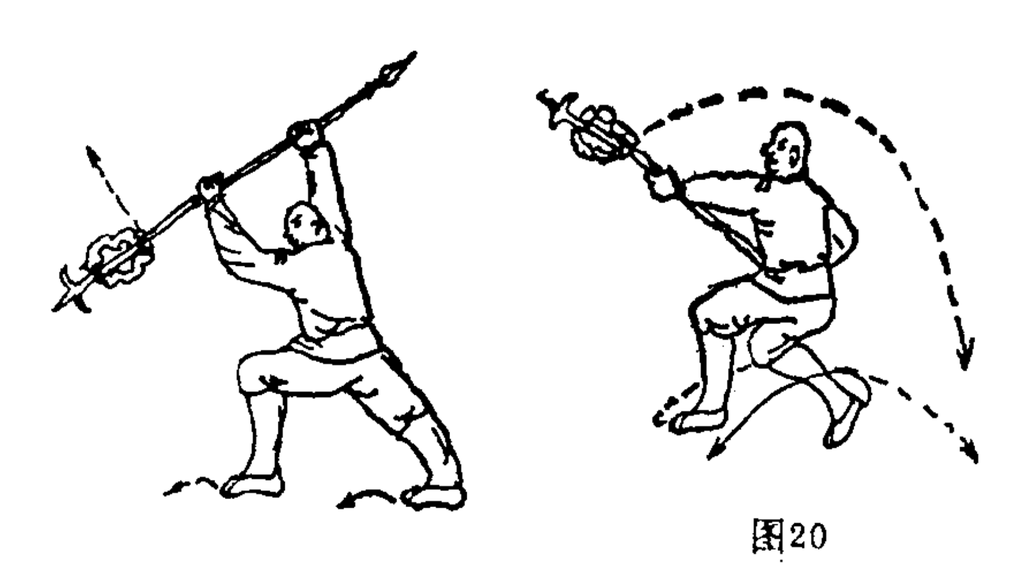


图19　图20

(19)**野馬跳澗**　兩脚向右旋跳，體右轉270度，落地成僕步，同時雙手握槊，隨身勢環弧下劈于左側下方，槊尖向左，目視前方(圖21)。

(20)**挺槊迎敵**　起身，右脚尖内旋，體左轉90度，成左弓步，同時雙手握槊向前上挺扎，槊尖向前，目視前方(圖22)。

(21)**獨立舉旗**　左脚尖内旋，體右轉90度，右腿提膝，脚尖下垂于左膝内側，同時雙手握槊屈肘上舉于左側上方，槊尖向上，目視前方(圖23)。

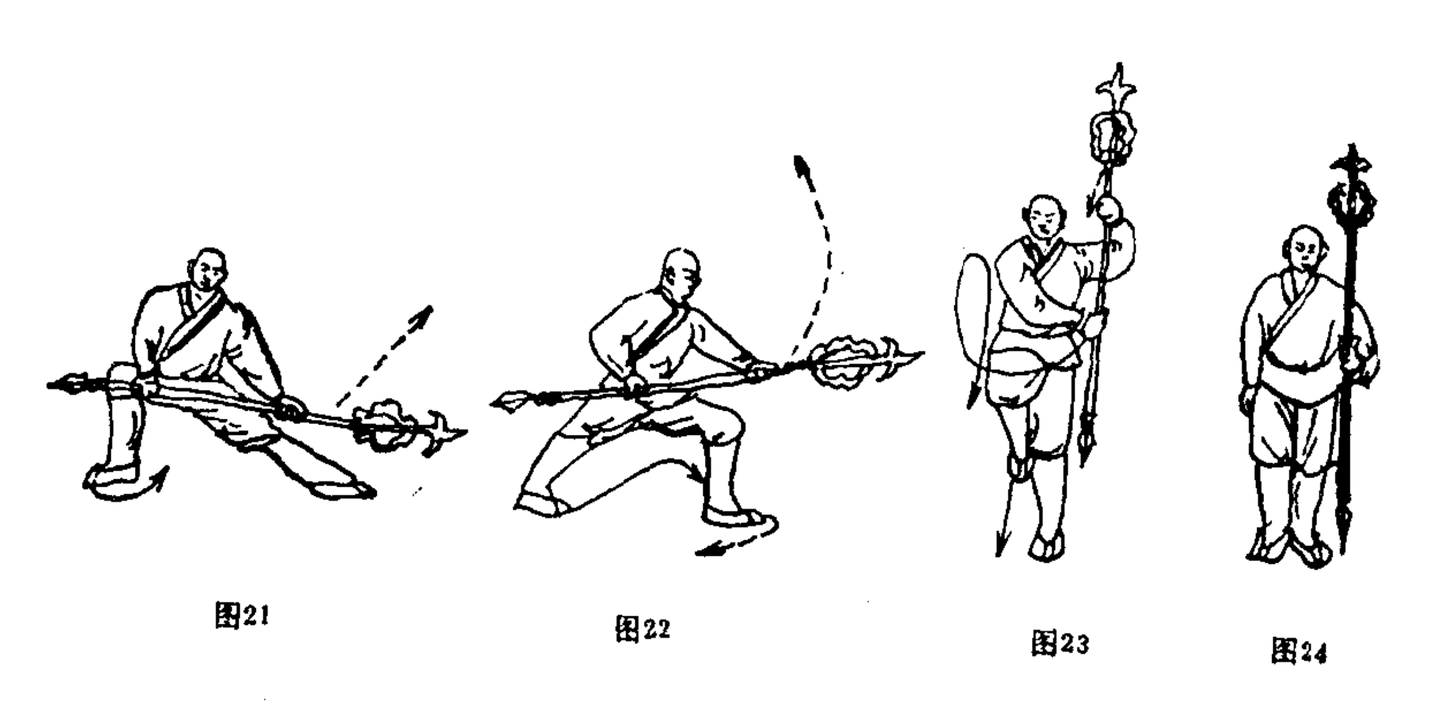


图21　图22　图23　图24

(22)**收招歸原**　右脚落地，兩足成八字，右手脱把落于右側，向外向上環弧，然後下垂于右腿外側，掌心向裏，掌指向下，同時左槊下落立于左脚外前側，目視前方(圖24)。

三十　少林方天戟

據《少林兵器總譜》記載：方天戟在宋代傳入少林寺，有福居和尚創編匯入兵器總譜，定名天戟，原有16招，後經智生增編爲22招，傳至明代，經悟錫改編增至39招，傳至清代，經湛化增至42招，到民國年間經恒林大師增至57招，近代的永輝、素法、德根等都精于此技、本套路亦根據素法傳授和師範動作編寫的。

動作順序　預備勢，端戟四平，金鷄獨立，白蟒出林，黄龍探海，轉身觀海，野馬奔川，摘星换月，移山填海，敗陣誘敵，托戟回營，插花劈風，轉身撩戟，力劈華山，山頭插旗，夜叉探海，進步刺敵，回身撩戟，進步撩戟，登出點杆，泰山壓頂，羅漢鑽井，倭身挑蟒，回身化金，撲地扇風，燕子喝水，冷風掃葉，猛虎出洞，猛立端戟，提膝撩戟，探身壓戟，金勾倒掛，僕地伏虎，踮彈端戟，回身彈踢，弓身劈戟，倒步劈敵，反挑北鬥，上步七星，七星點杆，獨立棚梁，佛頂横珠，馬步端戟，回馬三戟，獨立點杆，金雕餐眼，枯樹盤根，八戒扛鈀，力劈華山，倒托單鞭，五步撩戟，反手挑戟，弓身點杆，回身闖營，跳身刺敵，獨立舉旗，并步端戟，收招歸原。

預備勢　足立八字，身胸挺直，右臂下垂，右掌心向裏，掌指向下，緊貼右大腿外側，左手屈肘握戟杆，站于左脚前外側，戟尖向上，目視前方(圖1)。

(1)**端戟四平**　兩脚不動，左手腕向上外翻，右手接握戟杆後端，雙手平端戟于胸前，戟尖向左，目視前方(圖2)。

(2)**金鷄獨立**　右脚尖内旋，抬左腿提膝成獨立勢，雙手端戟原勢不動，目視左前方(圖3)。

(3)**白蟒出林**　上體左轉90度，左脚前落成左弓步，同時雙手端戟向前挑扎，目視前方(圖4)。

(4)**黄龍探海**　右脚前上一步成右弓步，同時雙手握戟，隨上步向下經後向上環弧，兩手换把向前下插，目視前方(圖5)。

(5)**轉身觀海**　兩脚碾地，體左轉180度，同時雙手端戟由後向上環弧换把，左脚後撤于右脚後一步，兩脚繼續左轉90度成岔步，雙手端戟隨轉身的同時向左下側挑擺，目視左前方(圖6)。

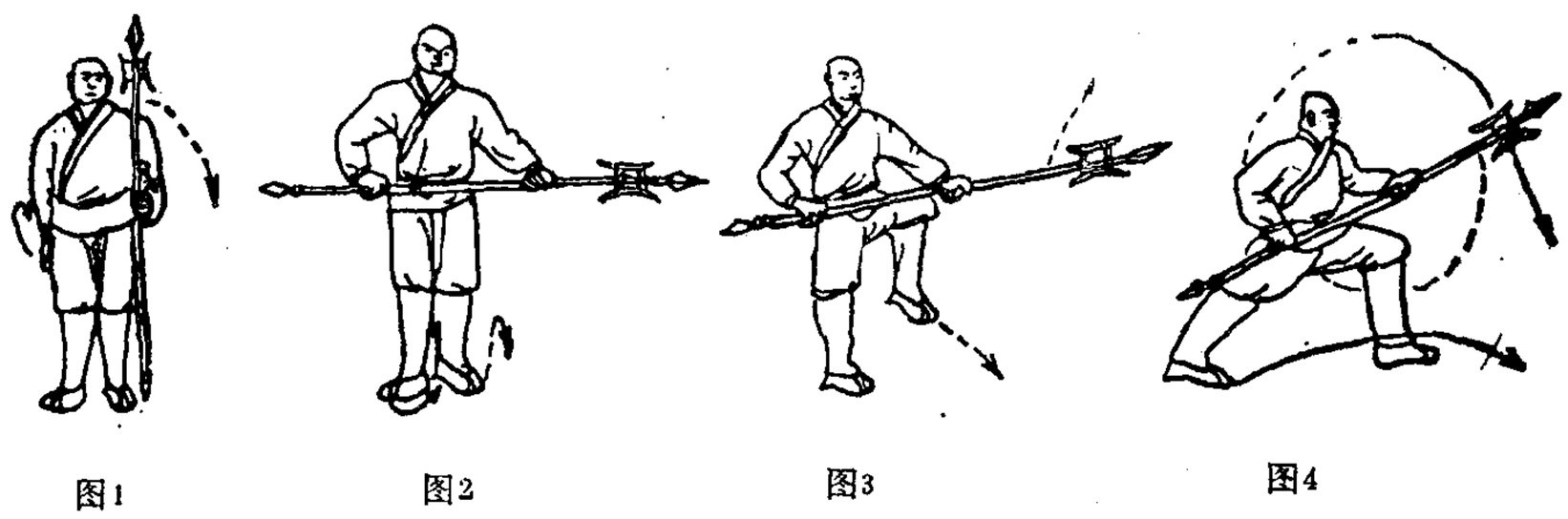


图1　图2　图3　图4

(6)**野馬奔川**　兩脚碾地，體左轉90度，成左弓步，同時雙手端戟向前刺扎，戟頭向前，目視前方(圖7)。

(7)**摘星換月**　右脚前上成右弓步，同時雙手端戟，由前向下再向後上環弧，兩手換把向前上方挑穿，戟尖斜向上，目視前方(圖8)。

(8)**移山填海**　左脚前上成左弓步，同時雙手端戟，由前向左後下方環弧換把，再向前下方挑插，戟尖斜向前，目視前下方(圖9)。

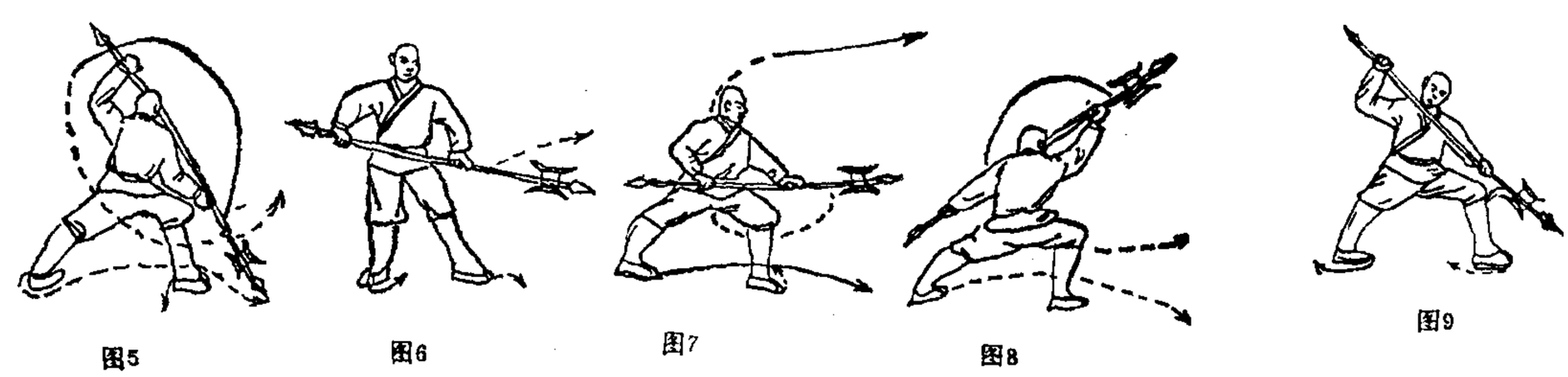


图5　图6　图7　图8　图9

敗陣誘敵　兩脚碾地，體右轉135°，成右弓步，同時雙手端戟向右作敗勢，戟尖向後，目視左前方(圖10)。

(10)**托戟回營**　提左腿提膝成獨立勢，同時雙手端戟，向右方移杆，戟尖向後，目視右前方(圖11)，動作不停，右脚爲軸，體右轉45°，左脚前落成左弓步，同時雙手托戟隨身勢前移，戟在向後，目視左前方(圖12)。

(11)**插花劈風**　上動不停，雙手端戟，向前上環弧，兩手成左插手，向左前側

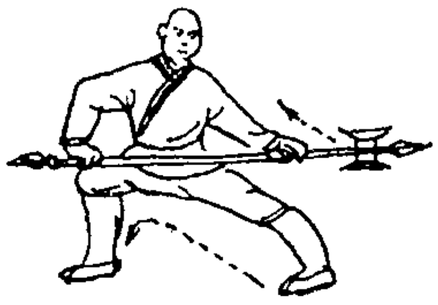


图10

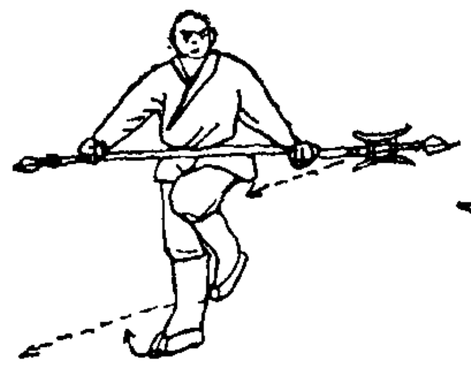


图11

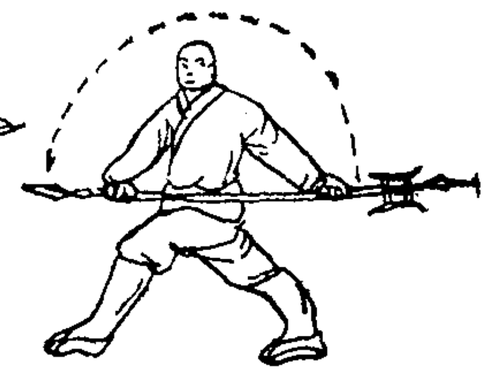


图12

图13

猛力下劈，戟尖向前，目視前方(圖13)。

(12)**轉身撩戟**　兩脚不動，體右轉90°，同時雙手端戟由左向右下環弧，成十字手挑撩于右側，戟尖斜向右，目視左前方(圖14)。

(13)**力劈華山**　兩脚成左弓步，體左轉45°，兩腿成左弓步，同時雙手端戟由右向左前下方劈砸，戟尖向左前方，目視前方(圖15)。

(14)**山頭插旗**　左脚爲軸，體左轉45°，右脚前上一步成右弓步，雙手端戟向前竪直，立于右脚前，戟尖向上，目視前方(圖16)。

(15)**夜叉探海**　左脚前上一步，同時雙手端戟由上向前下方探插，戟尖斜向下，目視戟尖(圖17)。

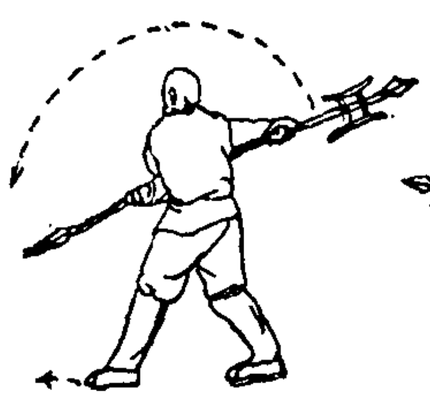


图14

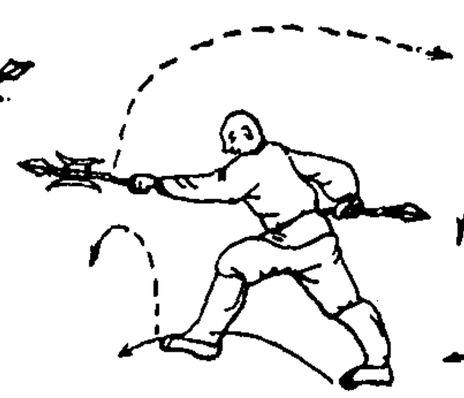


图15

图16

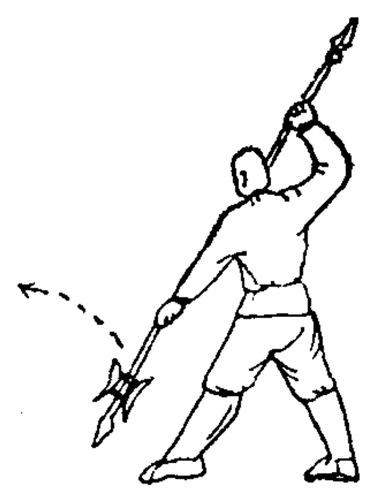


图17

(16)**進步刺敵**　兩腿屈膝成左弓步，同時雙手端戟向前猛刺，戟尖向前，目視前方(圖18)。

(17)**回身撩戟**　兩脚爲軸，體右轉180°，左脚向後微蹬，同時雙手端戟，隨身

勢向前上方環弧上撩，戟尖斜向上，目視前方(圖19)。

(18)**進步撩戟**　左脚落于右脚前方一步，右脚向後微蹬，同時雙手端戟，由上向右後下方環弧換把，前撩于身前上方，戟尖向上，目視前方(圖20)。

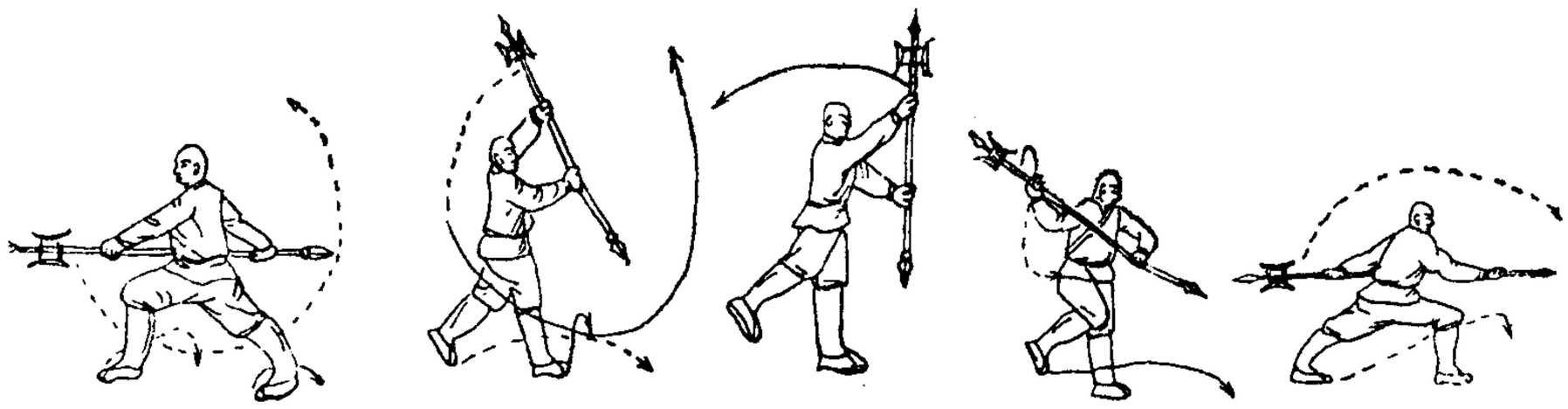


图18　图19　图20　图21　图22

(19)**登山點杆**　兩脚原勢不變，雙手端戟由前向後斜擺，戟尖斜向後，目視前方(圖21)；動作不停，右脚在左脚前一步落地，成右弓步，同時雙手端戟上舉，經由頭上換把，落于左側，雙手用力向前點杆，目視前方(圖22)。

(20)**泰山壓頂**　抬左脚提膝，同時雙手端戟，由後向上，再向前方下劈，戟尖斜向前上方，目視右前側(圖23)。

(21)**羅漢鑽井**　抬兩脚脚向前跳起，使兩腿成虛步，同時雙手端戟，由上向前下刺插，戟尖斜向下，目視前下方(圖24)。

(22)**倭身挑戟**　右脚落地，兩腿成右跪步，同時雙手端戟向前挑扎，戟尖斜向前，目視前方(圖25)。

(23)**回身化金**　起身，右脚前上半步，兩脚碾地，體左轉180°，成左虛步，雙手端戟隨身勢由後向前化撩，戟尖斜向下，目視前下方(圖26)。

(24)**撲地扇風**　右脚與左脚并步，屈膝下蹲，左手滑把與右手端戟，上舉下撲于體前方，戟尖向前，目視戟頭(圖27)。

(25)**燕子喝水**　左腿提膝，成獨立勢，同時雙手端戟向上舉杆，戟尖斜向前下方，目視前方(圖28)。

(26)**冷風掃葉**　右脚爲軸，體左轉90°，左脚尖下落，兩脚成丁步，同時雙手端戟，由左向右環掃于右側方，戟尖斜向右，目視前方(圖29)。

(27)**猛虎出洞**　起身，兩脚碾地，體左轉90°，左脚前上一步成左弓步，同時雙

图23

图24

图25

图26

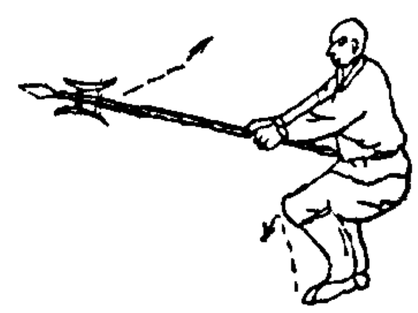


图27

手滑把端戟，由後向下，再向前方挑扎，戟尖斜向前，目視前下方(圖30)。

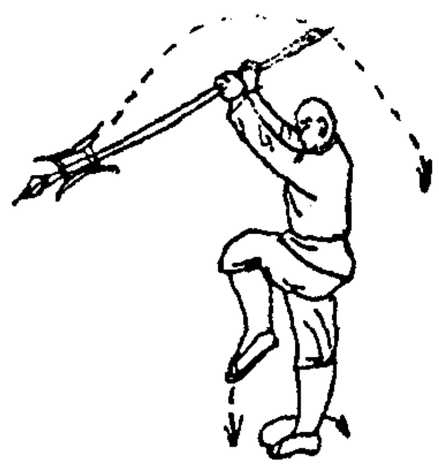


图28

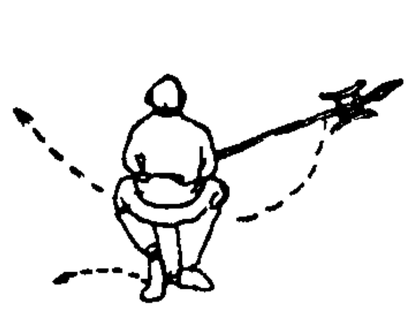


图29

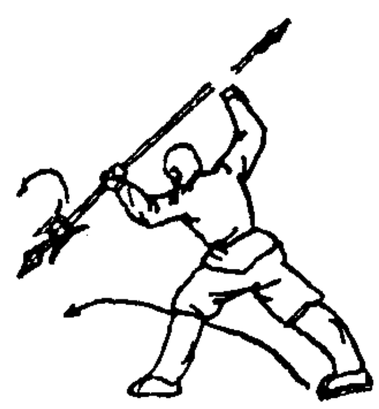


图30

(28)**獨立端戟**　右脚向前彈踢，同時雙手端戟向前左挽半花，前後端平，戟尖向前，目視前方(圖31)。

(29)**提膝撩戟**　右脚落在左脚前，提左腿成獨立勢，同時雙手端戟，向左擰轉，撩護于右脚前方，戟尖斜向下，目視前下方(圖32)。

(30)**探身壓戟**　左脚向前一步成左弓步，身向前探，同時雙手端戟向前方右擰把挽花，探身猛力下壓，戟尖向前，目視前下方(圖33)。

(31)**金勾倒掛**　上右脚落在左脚前方，左膝抬起，身向後仰，同時雙手換把握戟杆，由前向後上方猛力穿刺，戟尖斜向後，目視戟杆(圖34)。

(32)**僕地伏虎**　右脚登地向後彈跳半步，體右轉90°，落地成僕步，同時雙手

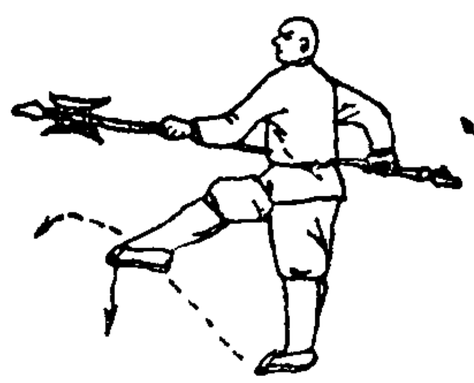


图31

图32

換把端戟，由上向左下側劈砍，戟尖向左，目視前方(圖35)。

(33)踮彈端戟　起身，右脚向左踮步，左脚速向左側彈踢，同時雙手端戟向左平穿，戟尖向左，目視左前方(圖36)。

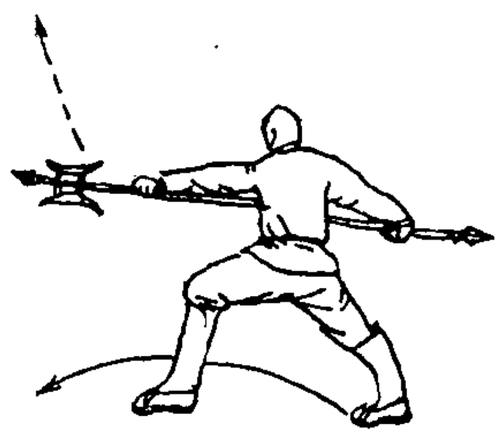


图33

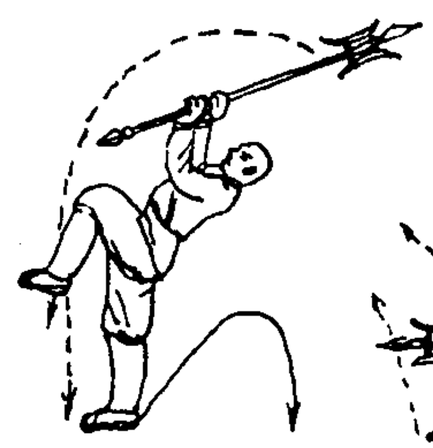


图34

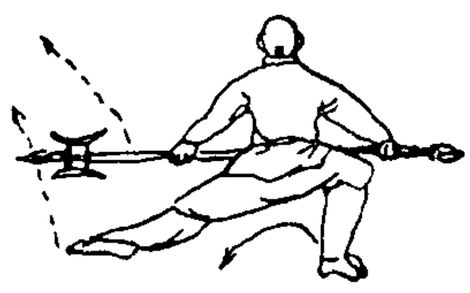


图35

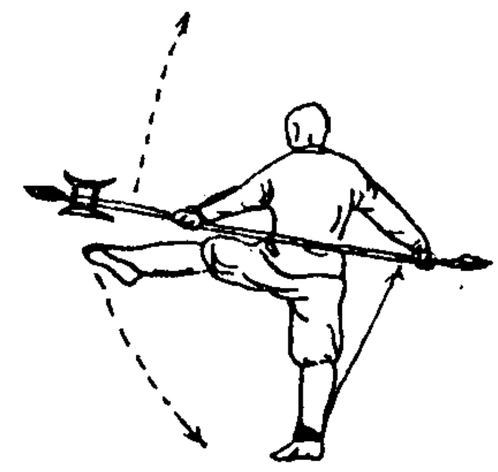


图36

(34)回身彈踢　左脚收回下落，兩脚碾地，體右轉90°，右脚向右彈踢，同時雙手端戟由後向上斜舉，戟尖斜向上，目視前方(圖37)。

(35)弓身劈戟　右脚落在左脚前，左脚前上一步屈膝成左弓步，同時雙手端戟，由上向前方插手下劈，戟頭向前，目視前方(圖38)。

(36)倒步劈敵　兩脚碾地，體右轉180°，右脚後撤于左脚後成倒插步，同時雙手端戟，由後經下向前上環弧，然後向身後左側下劈，戟尖向後，目視左後方(圖39)。

(37)反挑北鬥　兩脚碾地，體右轉180°成馬步，同時雙手端戟，隨身勢向身後

挑扎，戟尖向後，目視左前方(圖40)。

(38)**上步七星**　上左脚落于右脚前，右脚跟離地成丁步，雙手端戟由後向前劈砍，戟尖向前，目視前方(圖41)。

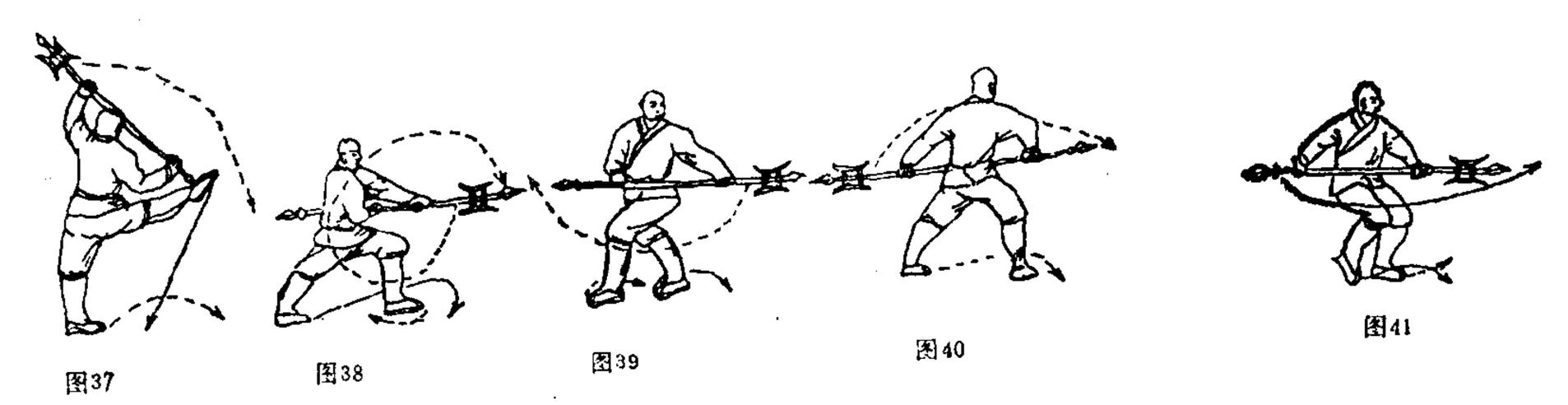


图37　图38　图39　图40　图41

(39)**七星點杆**　右脚前上半步，左脚與右脚并步屈膝下蹲，同時雙手端戟，由右後向前挑杆點刺，戟尖向後，目視杆端(圖42)。

(40)**獨立棚梁**　兩脚碾地，體左轉90°，提右腿成獨立勢，同時雙手端戟，用力棚架于頭前方，戟尖向左，目視左前方(圖43)。

(41)**佛頂摸珠**　右脚落地，兩脚爲軸，體左轉90°，提左腿成獨立勢，右手換把前滑，左手脱把屈肘握拳護于胸前上側，高與鼻平，拳心向右，右手握戟上舉于頭上右前側，戟尖向前，目視前方(圖44)。

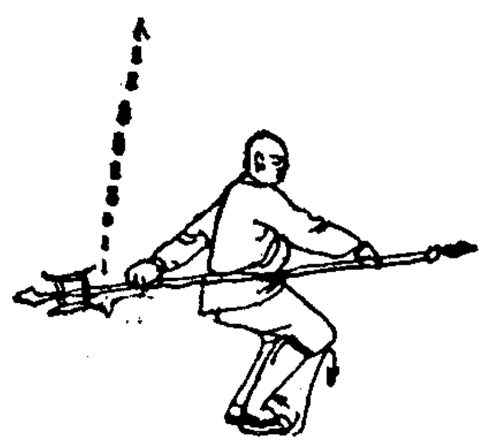


图42

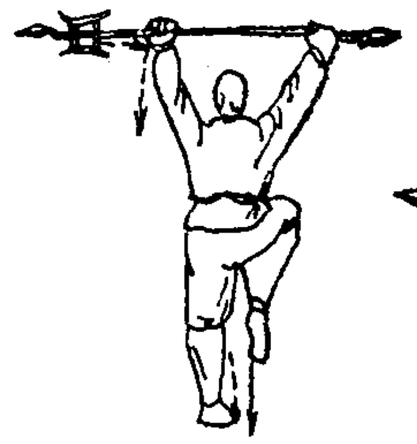


图43

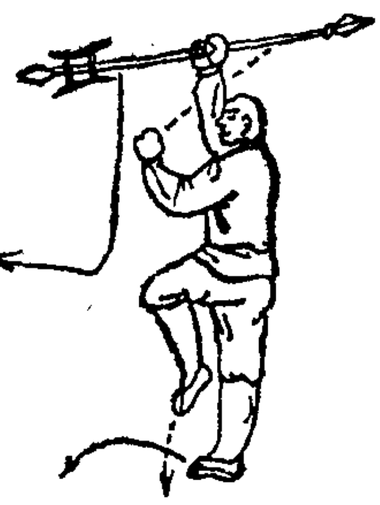


图44

(42)**坐馬倒刺**　左脚落地，右脚前上一步，兩脚碾地，體左轉90°成馬步，同時左拳變掌接握戟杆，雙手端戟，由上下落于胸前，再迅速向右側倒刺，戟尖向右，目視前方(圖45)。

(43)**回馬三戟**　兩脚碾地，體左轉90°，左脚後撤于右脚後一步成右弓步，同時雙手端戟隨身勢換把，向左後側倒刺，戟尖向後，目視左後方(圖46)；

動作不停，右脚後撤，兩脚碾地，向右轉體180°，成左弓步，同時雙手端戟隨身勢換把，向右後側倒刺，戟尖向後，目視右後方(圖47)；

動作不停，左脚後撤，兩脚碾地，向左轉體180°，成右弓步，同時雙手端戟隨身勢換把，向左後側倒刺，戟尖向後，目視左後側(圖48)。

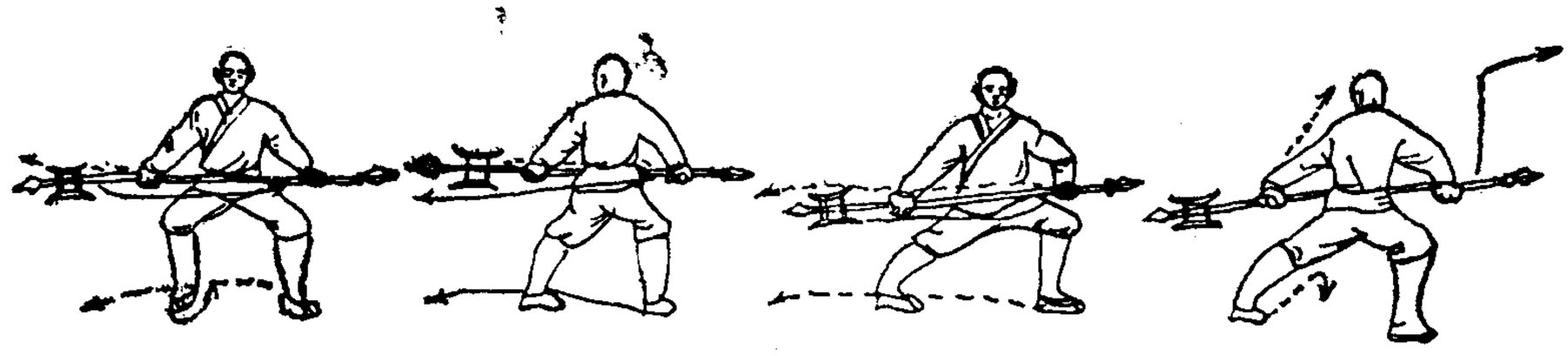


图45　图46　图47　图48

(44)**獨立點杆**　提左腿成獨立勢，同時雙手端戟上舉于頭前上方，左手用力向前猛送脱把，屈肘變掌展于左後上側，掌心向外，掌指向上，右手滑把向前點杆，戟尖向後，目視戟杆(圖49)。

(45)**金雕餐眼**　左脚落地爲軸，體左轉180°，提右脚成獨立勢，同時左手接握戟杆，雙手用力前穿，右手脱把護于右肋閃側，掌心向前，掌指向上，戟尖向前，目視右前方(圖50)。

(46)**枯樹盤根**　右脚前落一步，成倒插步，同時右手上接戟杆，雙手用力由上反腕向身後下插，戟尖向右後下方，目視戟尖(圖51)。

(47)**八戒扛把**　兩脚碾地，體左轉180°，成左弓步，同時雙手向前滑把握戟杆，隨身勢扛于肩上，戟尖向前，目視戟尖(圖52)。

(48)**力劈華山**　雙脚向前踮跳，仍落成左弓步，同時雙手換把端戟，由前向左後方環弧，經上再向前猛力下劈，戟尖向前，目視前方(圖53)。

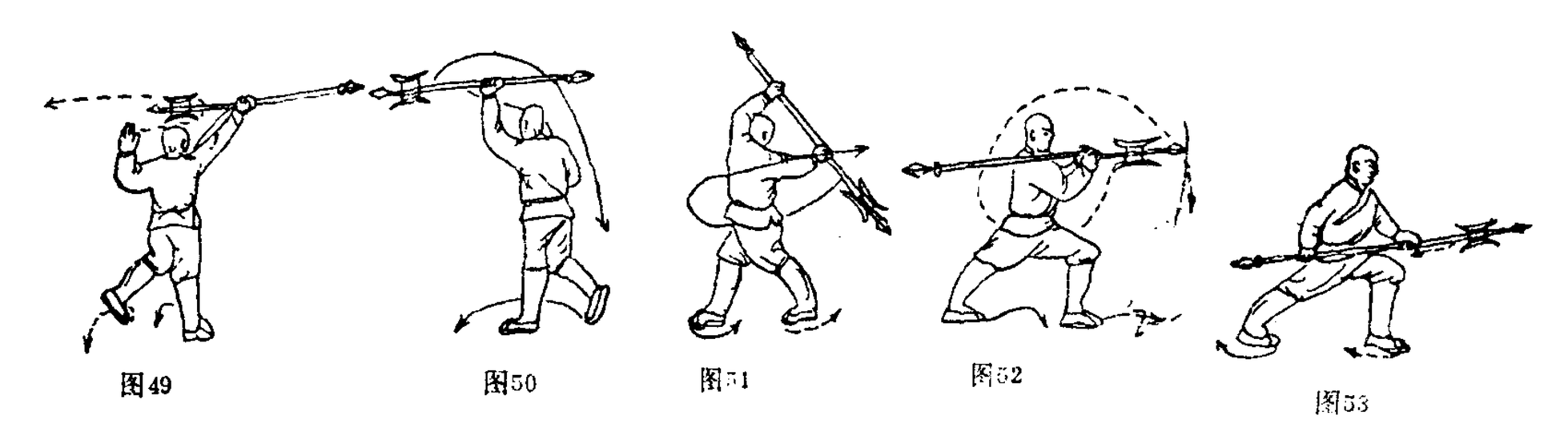


图49　图50　图51　图52　图53

(49)**倒托單鞭**　兩脚碾地，體右轉180°，成右弓步，同時雙手端戟隨身勢前移，戟尖向左，目視左前方(圖54)。

(50)**五步撩戟**　左脚前上一步，兩脚碾地，體右轉180°，成右高虛步，同時雙手端戟隨身勢環弧撩于頭上右側，朝尖斜向上，目視前方(圖55)。

(51)**反手挑戰**　右脚後撤于左脚後一步，成左拖步，同時雙手握戟杆由上向前下方環弧，再插手向右後上方挑戟，戟尖向後上方，目視前下方(圖56)；

動作不停，提左脚，右脚爲軸，體右轉360°，成右拖步，同時雙手握戟杆，隨身勢前撩下插，戟尖斜向下，目視前下方(圖57)。

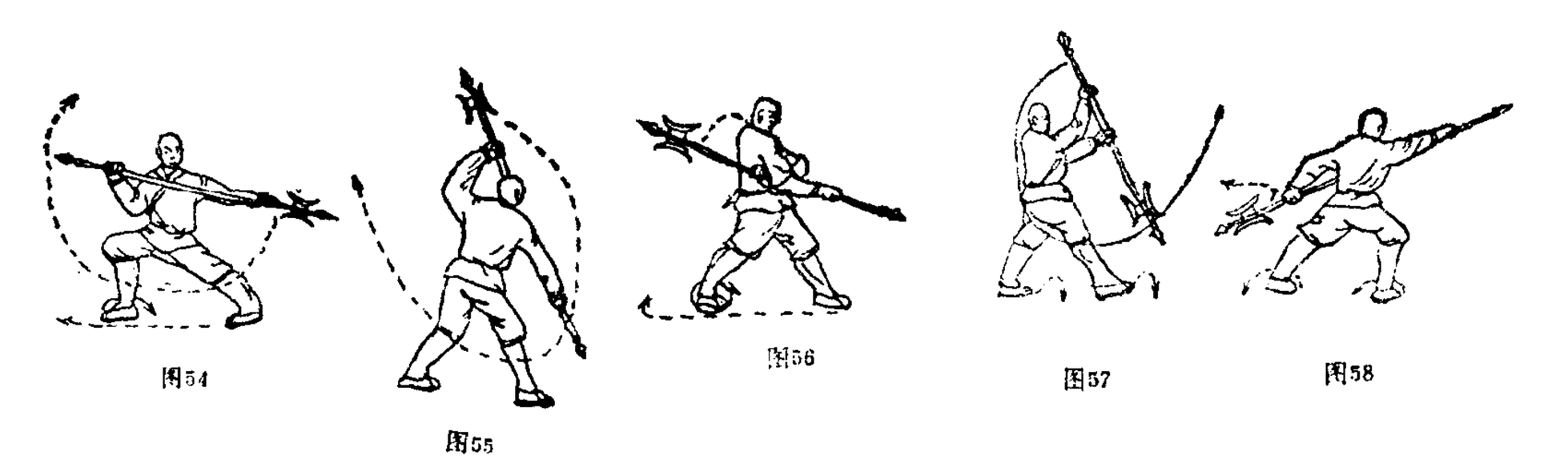


图54　图55　图56　图57　图58

(52)**弓身點杆**　雙脚向前踮步，成右弓步，同時雙手握戟杆，由上向後下方環弧，再迅速向前上方點杆，戟尖斜向左後下方，目視戟杆末端(圖58)。

(53)**回身闖營**　兩脚碾地，體左轉180°，成左弓步，同時雙手端戟向前方猛

扎，戟尖向前下方，目視戟頭(圖59)。

(54)**跳身刺敵**　兩脚向前踮跳，左脚落地，抬右腿提膝，同時兩手端戟向前挑扎，戟尖向前，目視前方(圖60)；

動作不停，左脚微彈起，體左轉90°，成右弓步，同時雙手端戟，由右向左擺刺，戟尖向左，目視左前方(圖61)。

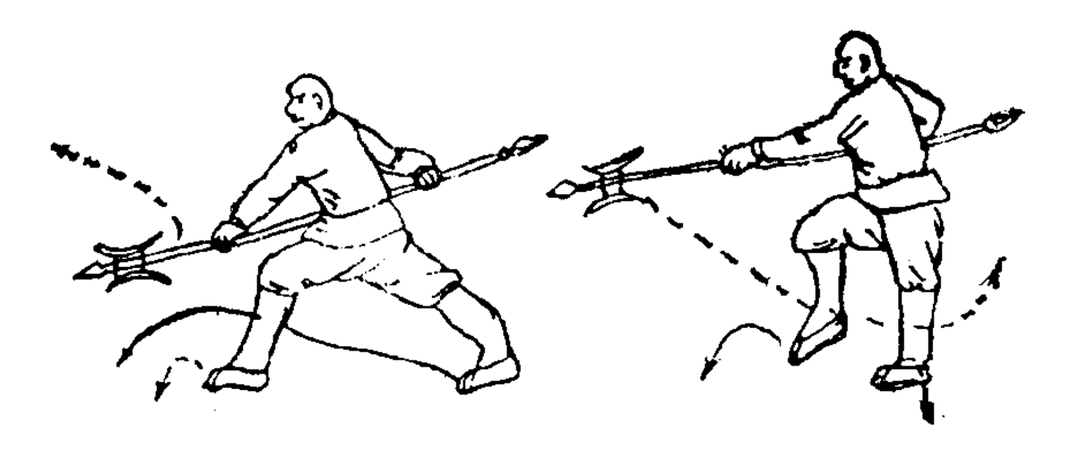
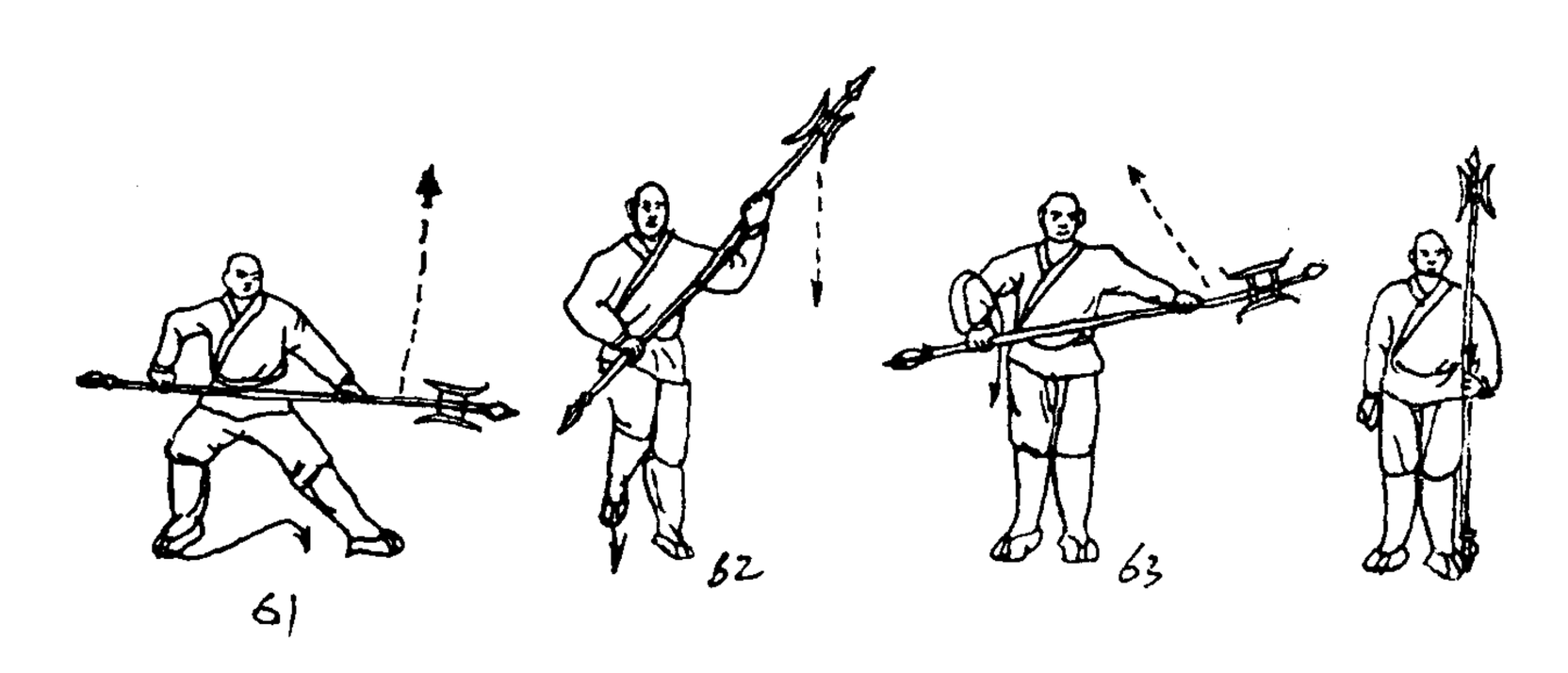


图59　　图60

(55)**獨立舉旗**　左脚尖内旋站立，抬右腿提膝成獨立勢，同時雙手端戟向左上側舉起，戟尖斜向上，目視前方(圖62)。

(56)**并步端戟**　右脚落地，使兩脚成并步，同時雙的端戟，由上降落于胸前，戟尖向左，目視前方(圖63)。

(57)**收招歸原**　兩脚成八字并立，身胸挺直，右手脱把，環弧下垂于右大腿外側，掌心向裏，掌指向下，左手握戟，屈肘站于左脚前外側，戟尖向上，目視前方(圖64)。



三十一　少林護手鈎

據《少林兵器總譜》記載，護手鈎在宋代傳入少林寺，經福居和尚整理編入了少林兵器總譜，原有18招，後經智生增編爲28招，傳至清代，經湛化增編至34招，流傳至今。其技法特點是崩進刺前向後拉，即連刺帶掛，橫撩竪劈左右掠，斜削，掃撩雙刮骨，返身回馬鈎陰泉，巧施足踢作虛幻，鷄子翻身似猥滚，進刺進鈎似猛虎，疾跳如蛟龍，鈎掛如箭崩。故在今昔，僧俗武家都善練護于雙鈎，尤其是現代的永祥和尚、還俗僧永漢等均精演此技。

動作順序　預備勢，蘇秦背劍，金鷄獨立，鴿子鑽天，獨立觀敵，張飛闖營，猿猴坐山，紫燕展翅，大虎抱頭，葉下藏花，雲頂插花，登山打虎，金剛拜佛，左踢削鈎，右踢削鈎，舉旗呼風，老龍探海，金鷄獨立，右撩金鈎，左撩金鈎，鷄子翻山，右掛金鈎，左掛金鈎，雙龍聚會，八仙望海，力士觀天，打虎奔川，大仙把門，風雷卷天，猿猴獻果，鴿子鑽天，將軍下令，收招歸原。

預備勢　足立八字，身胸挺直，左手握鈎，屈肘端于胸前左側，勾尖向外，右手垂于右大腿外側，掌心向内，掌指向下，目視前方(圖1)。

(1)**蘇秦背劍**　兩脚碾地，體左轉90°，兩脚前移屈膝成丁步，同時左手鈎前扛于左肩，鈎尖向上，右掌屈肘護于左腕部，目視前方(圖2)。

(2)**童子抱鬥**　右脚跟落地爲軸，體左轉180°，提左膝成獨立勢，雙手托鈎隨

图1

图2

图3

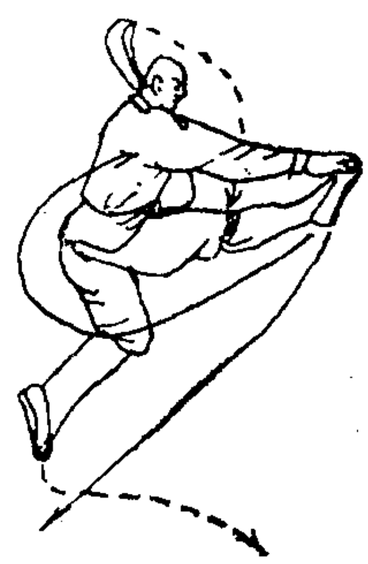


图4

图5

身轉動扛于左肩，鈎尖向上，目視前方(圖3)。

(3)**飛上天邊**　右脚跳起，向右彈擺，體右轉180°，當全身騰空時，速出右手，由右向左拍擊右脚面，左手屈肘握鈎，抱于左肋閃側，鈎尖斜向前，目視右脚(圖4)。

(4)**鴻雁落山**　兩脚落地爲軸，向右轉體90°，左脚後移成右横弓步，同時右手隨身勢環弧上架于頭上前右側，掌心向上，掌指向左，左手鈎屈肘護于左肋前側，鈎尖向外，目視右前方(圖5)。

(5)**金鷄獨立**　上體左轉90°，提右膝成獨立勢，同時雙手握鈎拱于身前，鈎尖向前，目視前方(圖6)。

(6)**張飛闖營**　右脚向前一步，抬左腿，向後提膝，同時雙鈎分開，左手下鈎于膝蓋外前側，鈎尖向下，右鈎上架于頭上前右側，鈎尖斜向前上方，目視前方(圖7)；

動作不停，左脚向前一步，提右膝成獨立勢，同時右鈎由上向下，鈎掛于膝外前側，鈎尖向下，左鈎由下向上，架于頭前左上側，鈎尖向前上方，目視前方(圖8)；

動作不停，右脚在左脚前一步落下，抬左腿後提，同時左鈎由上向下，鈎于左膝外前側，鈎尖向下，右鈎上架于頭上右前側，鈎尖向前上方，目視前方(圖9)。

(7)**鴻雁落地**　左脚前落，兩脚碾地，體右轉90°，屈膝全蹲，同時雙鈎隨身勢轉動，由上向下劈于左右兩側，鈎尖向下，目視前方(圖10)。

(8)**紫燕展翅**　提左膝成獨立勢，同時雙鈎由兩側向上直臂上展，鈎尖向外，目視前方(圖11)。

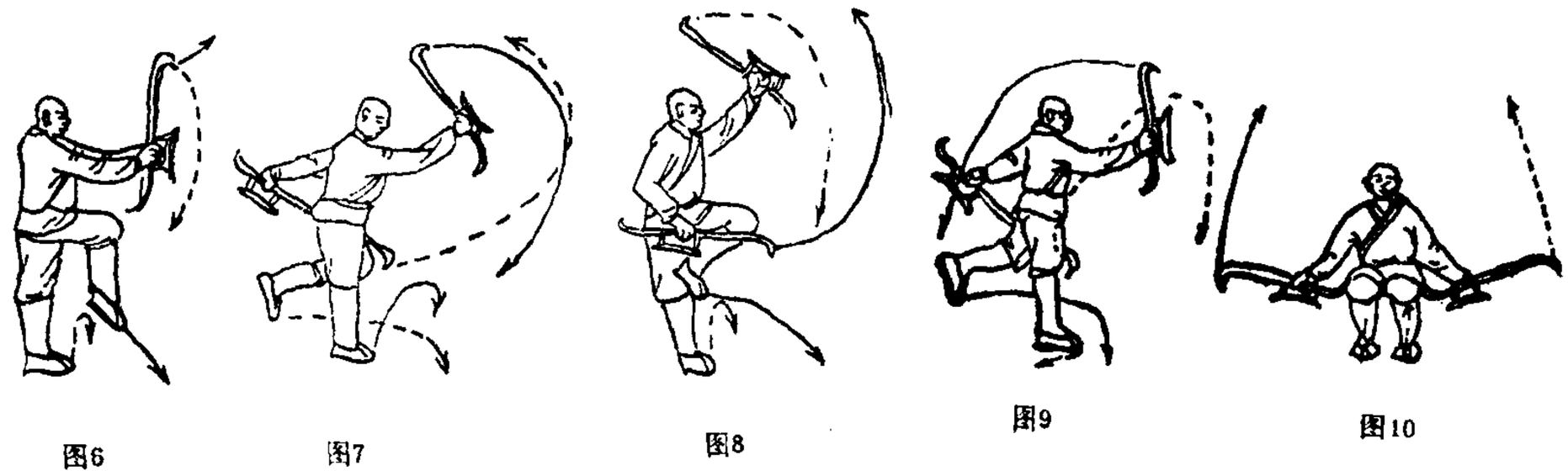


图6　图7　图8　图9　图10

(9)**大虎抱頭**　左脚向左横跨一步，成左横弓步，同時右鈎由右向左側方環弧

甩鈎，鈎尖向下，左鈎斜架于頭上左前側，鈎尖斜向上，目視前方(圖12)。

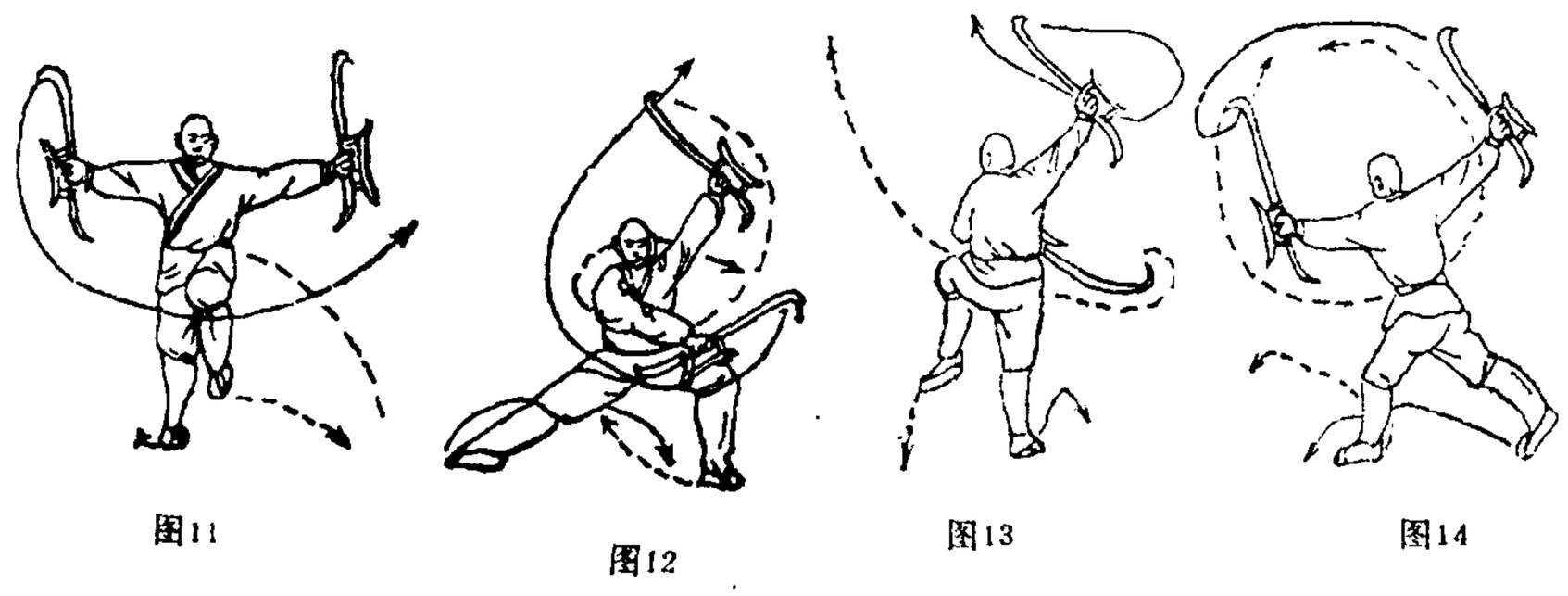


图11　图12　图13　图14

(10)**葉下藏花**　收右脚，兩脚碾地，體右轉180°，提左膝成獨立勢，同時雙鈎由左向右環弧甩擊，右鈎斜架頭上右前側，鈎尖斜向上，左鈎護于右肋外側，鈎尖斜向前，目視左前方(圖13)。

(11)**雲頂插花**　左脚落地，雙脚碾地，體左轉45°，右脚後抬，同時雙鈎向後向下環弧，然後向前上方展開，鈎尖向外，目視前方(圖14);

動作不停，上右脚碾地，體左轉135°，左脚隨轉體旋擺于右後外側，同時雙鈎隨身勢環弧左轉，直臂斜架于頭上，兩鈎頭相靠近，鈎尖向外，目視前方(圖15)。

(12)**一雲頂插花**　左脚落地，雙脚落地，體左轉45°，右脚後抬，同時雙鈎向後向下環弧，然後向前上方展開，鈎尖向外，目視前方(圖14);

動作不停，上右脚碾地，體左轉135°，左脚隨轉體旋擺于右後外側，同時雙鈎隨身勢環弧左轉，直臂斜架于頭上，兩鈎頭相靠近，鈎尖向外，目視前方(圖15)。

(12)**登山打虎**　右脚碾地，體左轉270°，左脚落地屈膝成左弓步，雙鈎隨身勢由後向前環弧，左鈎上架于頭前上方，鈎尖斜向前，右鈎挑于前方，鈎尖向上，目視前方(圖16)。

(13)**鴻雁落地**　上右脚與左脚并步，兩脚碾地，體右轉90°，屈膝全蹲，同時雙鈎向兩側環弧落于兩側下方，鈎尖向下，目視右前方(圖17)。

(14)**金剛拜佛**　起身，左脚左移半步，提右膝成獨立勢，同時雙鈎由下向上，雙臂摇擺各自環弧，然後共同推向左側，目視左側(圖18)。

(15)**左踢削鈎**　右脚落地爲軸，體右轉90°，左脚前踢，同時右鈎隨身勢環弧，上架于頭前右上方，鈎尖斜向上，左鈎環弧下劈于左胯外下側，鈎尖向下，目視前方(圖19)。

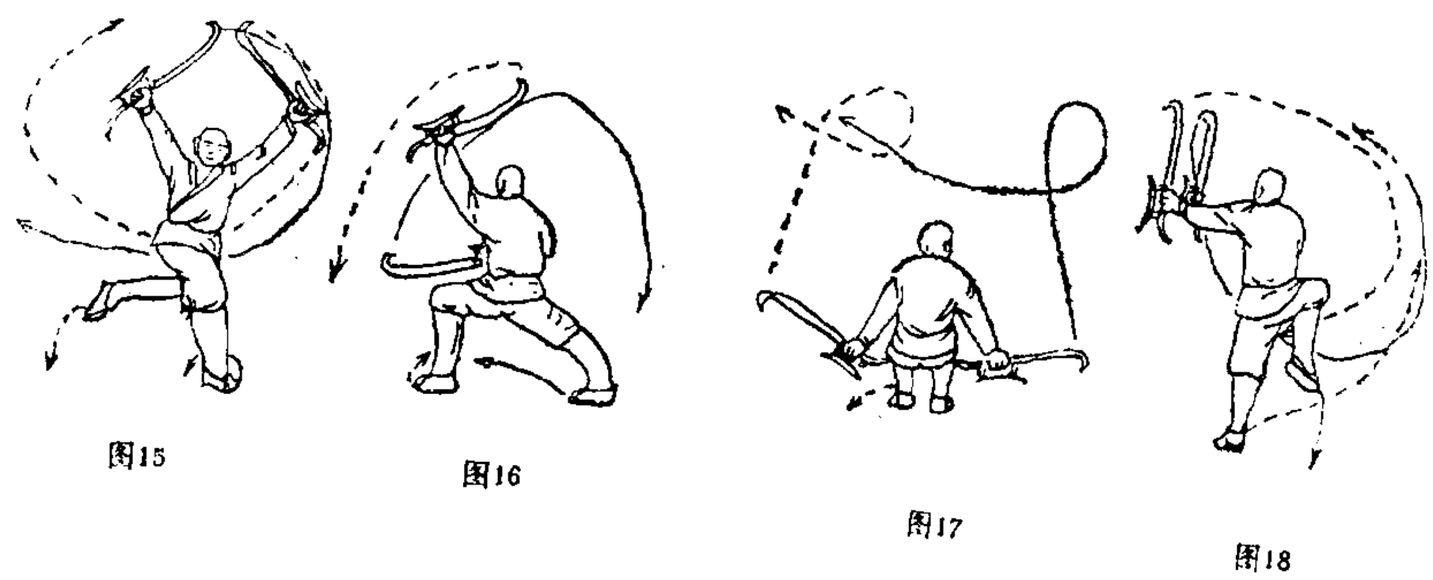


图15　图16　图17　图18

(16)**右踢削鈎**　左脚前落，抬右腿前踢，同時左鈎環弧上架于頭前左上方，鈎尖斜向上，右鈎由上向下，劈削于右胯下側，鈎尖向下，目視前方(圖20)。

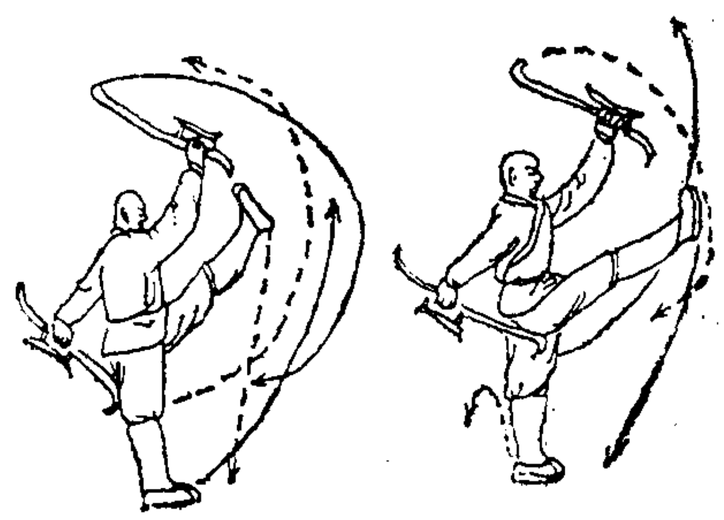


图19　图20

(17)**霸王舉旗**　右脚落在左脚前方，左脚後提，同時左鈎由上向下劈于左胯外前側，鈎尖向下，右鈎由下向上，舉于頭上前右側，鈎尖向前，目視前方(圖21)。

(18)**老龍探海**　左脚前上一步，右脚後蹬上體前探，同時雙鈎環半弧背于身後，兩鈎尖斜向外，目視前下方(圖22)。

(19)**金鷄獨立**　右脚前上半步落地爲軸，體左轉90°，抬左膝成獨立勢，同時雙鈎由兩側環弧，上架于頭前上方，鈎尖斜向上，目視左前方(圖23)。

(20)**右撩金鈎**　左脚向左移碾地，體左轉90°，右脚跟提起，同時雙鈎由上向後下環弧前撩下右側下方，左鈎在前，右鈎在後，兩鈎尖向前，目視前方(圖24)。

(21)**左撩金鈎**　右脚前上一步，成右虛步。同時雙鈎由下向上，再向左後下側

環弧一圈，然後撩于左側方，右鈎在前，鈎尖向前，左鈎在後，鈎尖向下，目視前方(圖25)。

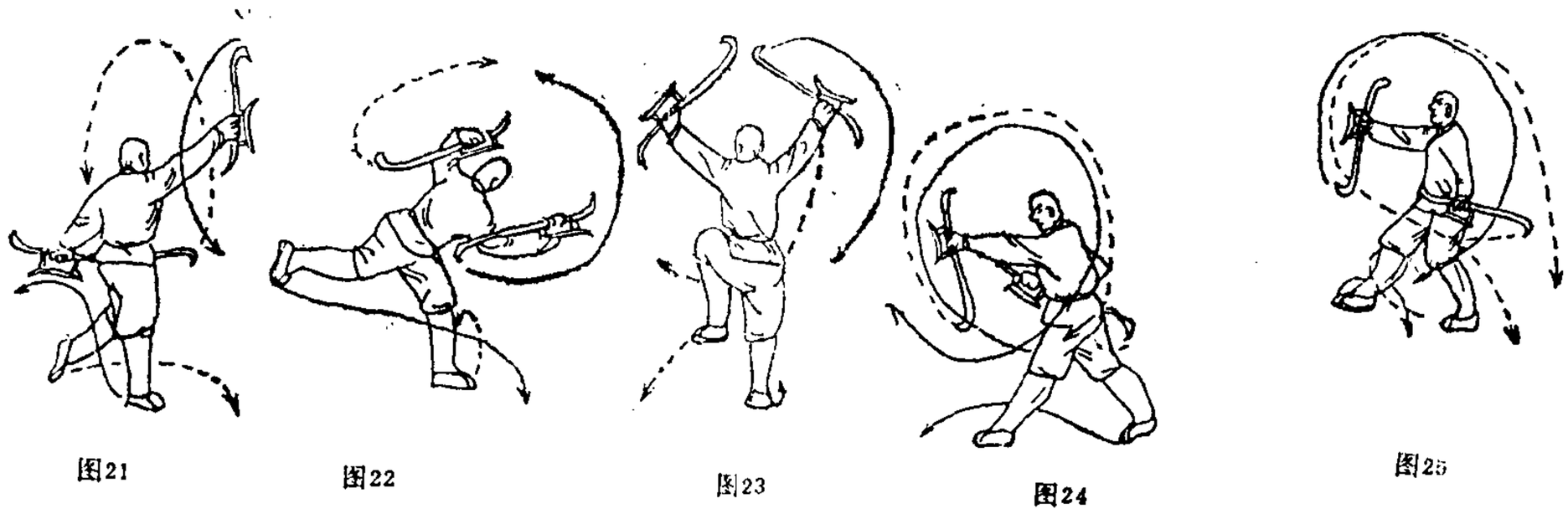


图21　图22　图23　图24　图25

(22)**猛虎翻山**　雙脚向右旋跳轉體270°，落成左僕步，同時雙鈎隨身勢右旋下劈于身前右側，鈎尖向下，目視左鈎(圖26)。

(23)**右掛金鈎**　起身，右脚前上一步，同時雙鈎隨身勢環弧一圈，左鈎上架頭上左側，鈎頭向上，右鈎掛于右胯外側，鈎尖向下，目視前方(圖27)。

(24)**左掛金鈎**　左脚前上一步，同時雙鈎隨身勢環弧，右鈎上架于頭上前方，鈎尖向上，左鈎掛于左胯外側，鈎尖向下，目視前方(圖28)。

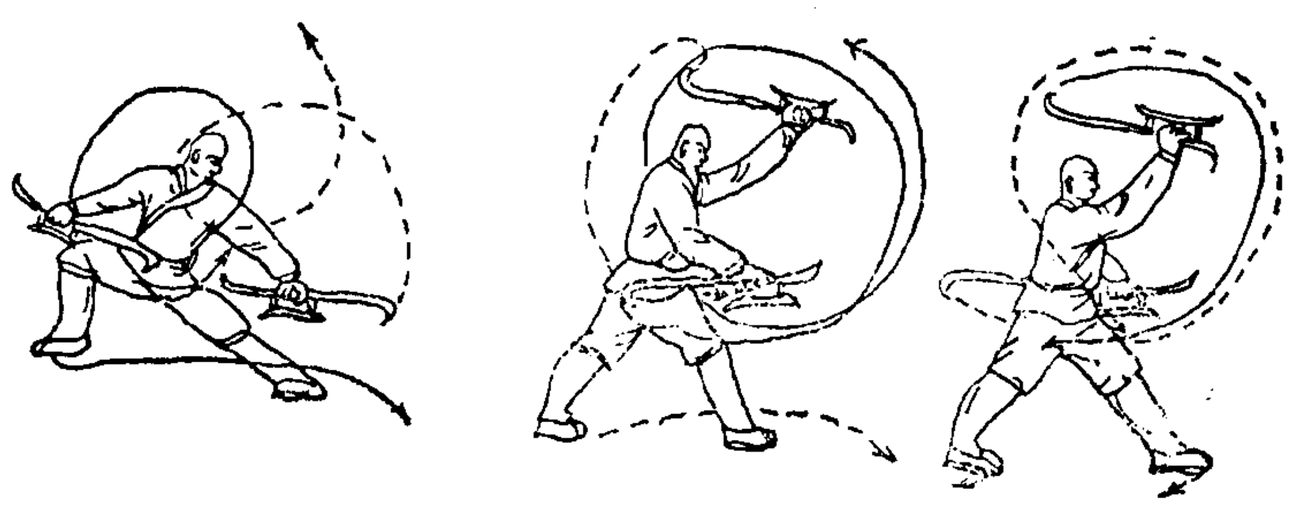


图26　图27　图28

(25)**雙龍聚會**　兩脚碾地，體右轉90°，左鈎隨身勢環弧一圈，與右鈎同時向下鈎于身前下方，鈎尖向下，目視鈎尖(圖29)。

(26)**羅漢望海**　左脚前移，右脚跟提起，體左轉90°，成左弓步身向前探，同時

雙鈎由右後向前衝擊，鈎尖斜向前，目視前下方(圖30)。

(27)**力士觀天**　右脚向前上方彈踢，同時雙鈎由前向後方仰身後甩，兩鈎尖向上，目視前上方(圖31)。

(28)**打虎奔川**　右脚前落，成右弓步，同時右鈎由後向前上方鈎劈，鈎尖向前，左鈎由上向左前下方鈎劈，鈎尖向下，目視前方(圖32)。

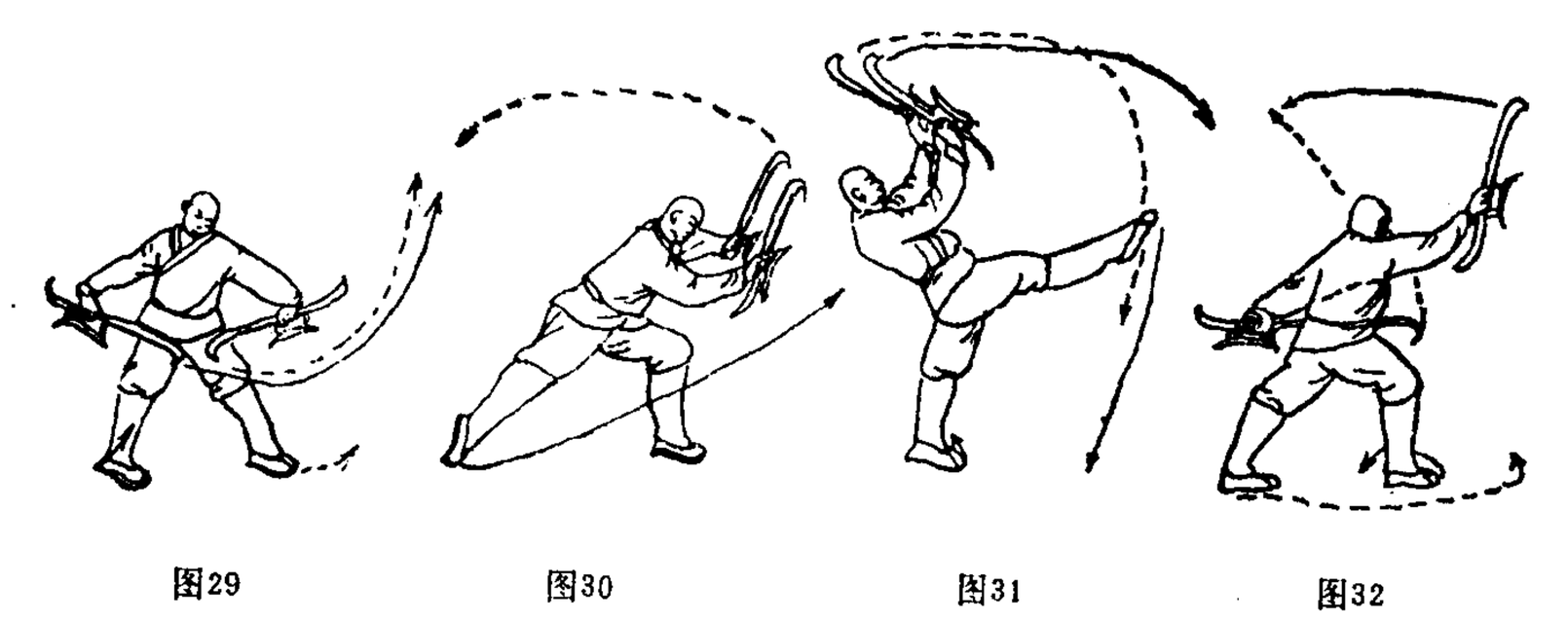


图29　图30　图31　图32

(29)**大仙把門**　兩脚碾地，體左轉180°，左脚後撤于右脚後一步，同時雙鈎隨身勢合并地右手，鈎尖向前，左手脱把展于左後下側，掌心向外，掌指斜向下，目視鈎尖(圖33)。

(30)**風雷卷天**　兩脚向前上方彈踢，體左轉180°，當全身騰空時，出左掌由左向右拍擊右脚掌内側，右手握鈎抱地右肋前側，鈎尖向前，目視右脚前上方(圖34)。

(31)**猿猴獻果**　雙脚落地，右脚站立，提左腿成獨立勢，同時左手接鈎直劈前推，鈎尖向前，右手屈肘護于左肘内側，掌心向左前方，掌指向上，目視前方(圖35)。

(32)**鴿子鑽雲**　左脚不落地，抬兩脚向前上方彈踢，體右轉180°，當全身騰空時，出右掌由右向左擺擊右脚面，左手屈肘，握鈎抱于在肋前側，鈎尖向外，目視右脚(圖36)。

(33)**將軍下令**　雙脚前後落地，體左轉45°，右掌落下，掌心斜向左，掌指斜向下，左手握鈎護于左肋前側，鈎尖向外，目視前方(圖37)。

(34)**收勢歸原**　兩脚碾地，體左轉45°。右脚與左脚成并步站立，左手屈肘抱于左肋前側，鈎尖向外，右掌由外向上環弧，然後下垂于右大腿外側，掌心向内，

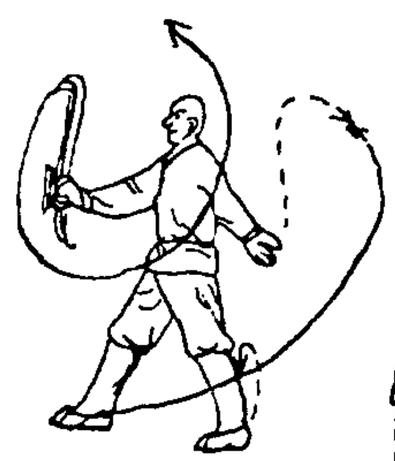


图33

图34

图35

图36

图37

图38

掌指向下，目視前方(圖38)。

三十二　少林金花錘

金花錘是古兵器之一，約于宋代傳入少林寺，有福居和尚編入兵器總譜，原有18招，傳至清代，經寂盤和尚增編爲22招，流傳至今。

金花錘具有猛驟疾閃、風格獨特、攻防兼備，實戰性强的特點，其技法多以砸、擂、打掄、攔、捶、步法協調，眼法明疾、技力合一，練之純熟，便可一戰進十，孤戈而勝百之。現代的永祥和尚擅長此技，該套路亦根據他所傳授，素法師範動作而編寫，幸公開于世。

動作順序　預備勢，仙人指路，跨虎登山，野馬操田，猛虎撲地，哪吒降龍，獅子張口，獅子搖頭，鐵虎登盤，猛虎跳澗，力劈華山，青龍搖首，前疊花錘，金豹望山，老虎坐窩，左右插花，錦鷄落山，雲頂飛錘，海底砸鱉，羅漢伏虎，金鷄抖膀，金錘衝營，收招歸原。

預備勢　足立八字，身胸挺直。雙手握錘，端于胸前兩側。目視前方(圖1)。

(1)**仙人指路**　兩脚不動，雙手端錘，由左向右向下環弧，然後向左甩擊，兩錘向左，目視左前方(圖2)。

(2)**跨虎登山**　右脚右移半步，左脚跟外旋，體右轉90°，成右弓步，同時雙錘由左後向前擺擊，右錘上架于頭前上方，左錘挑于胸前，目視左錘(圖3)。

(3)**野馬操田**　兩脚碾地，體左轉180°，同時雙錘由後上方向下降落，兩錘向後，目視右前方(圖4)；動作不停，右脚前上一步，同時雙錘向前撩擊護于胸前，目

視前方(圖5);動作不停,雙錘向左後上方環弧,落于身後左側,雙錘向後,目視左前方(圖6);動作不停,左脚前上一步,同時雙錘由後向前環弧挑撩,再向下護于胸前,目視前方(圖7)。

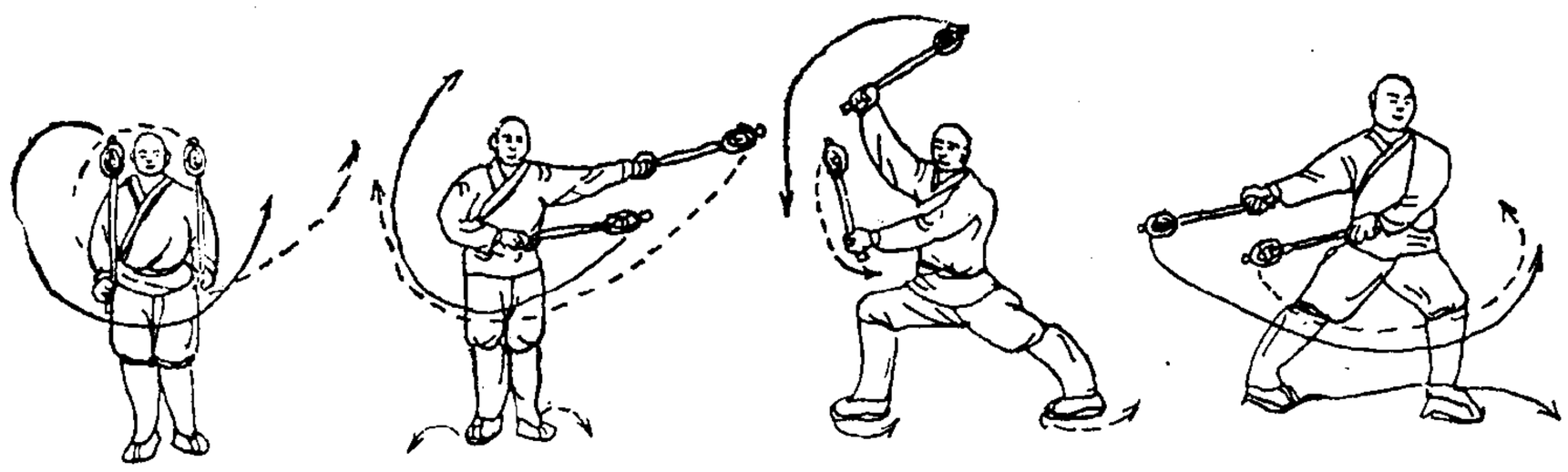


图1　图2　图3　图4

(4)**猛虎撲地**　兩脚碾地,體右轉90°,收右脚與左脚成并步,兩腿提右膝同時雙錘由下經胸前向左右兩側下砸,錘頭向外,目視前方(圖8)。

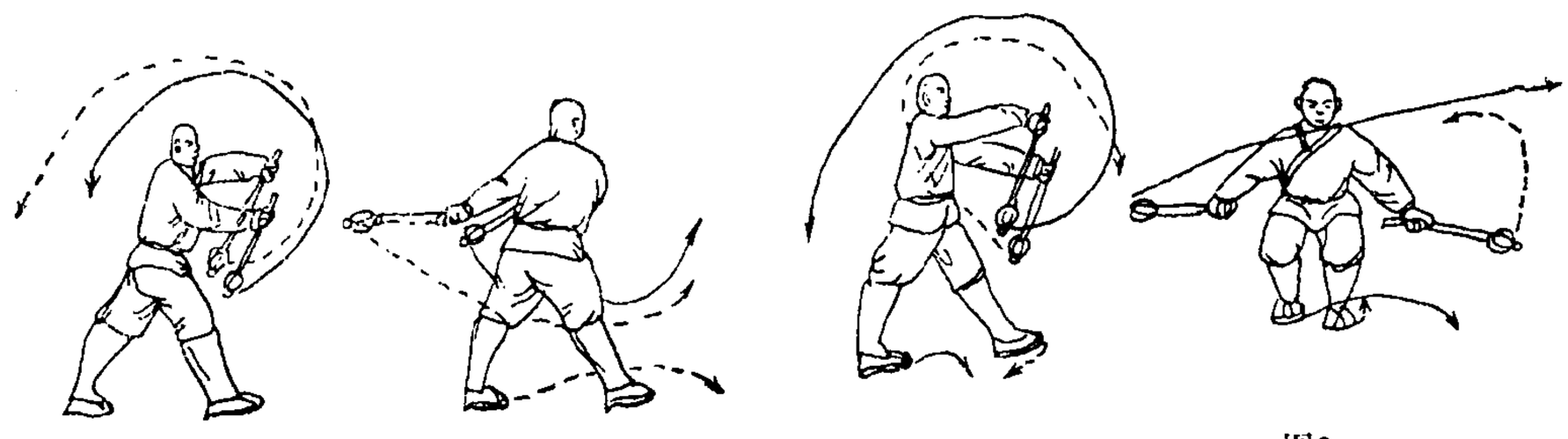


图5　图6　图7　图8

(5)**蚯蚓降龍**　兩脚碾地,體左轉90°,右脚前上一步成右弓步,左錘屈肘收護于左肋前側,右錘由後向前直衝,錘頭皆向前,目視前方(圖9)。

(6)**獅子張口**　兩脚跟碾地,體左轉180°,同時左錘由後向前上衝于頭上前方,右錘由後向前下方衝擊,目視前方。(圖10)。

(7)**獅子搖頭**　提右腿成獨立勢,同時兩臂向上下前後環弧搖錘掄轉,右錘舉于右上側,左錘衝于左前側,目視前方(圖11);

動作不停，右脚前落一步，左脚抬起，同時雙錘向上下前後環弧摇錘掄轉，左錘舉于頭上左側，右錘衝于右前下方，目視前方(圖12)。

(8)**餓虎登盤**　左脚前落一步，屈膝成左弓步，同時右錘由前向上，架于頭前上方，左錘由後向前衝擊，兩錘向前，目視前方(圖13)。

(9)**猛虎跳澗**　雙脚向右旋跳，體右轉270°，落地成左僕步，同時雙錘隨身勢右轉，右錘環弧上架于頭上前方，錘頭向左，左錘下砸于襠前，錘頭向右，目視前方(圖14)。

(10)**力劈華山**　兩脚碾地，左體轉90°，成左弓步，同時左錘由後向前猛力下劈，右錘直劈後撑，錘頭向上，左錘頭向前，目視左錘(圖15);

動作不停，右脚前上一步成右弓步，同時右錘由後向前劈砸，錘頭向前，左錘環弧直臂後撑，錘頭向上，目視右錘(圖16)。

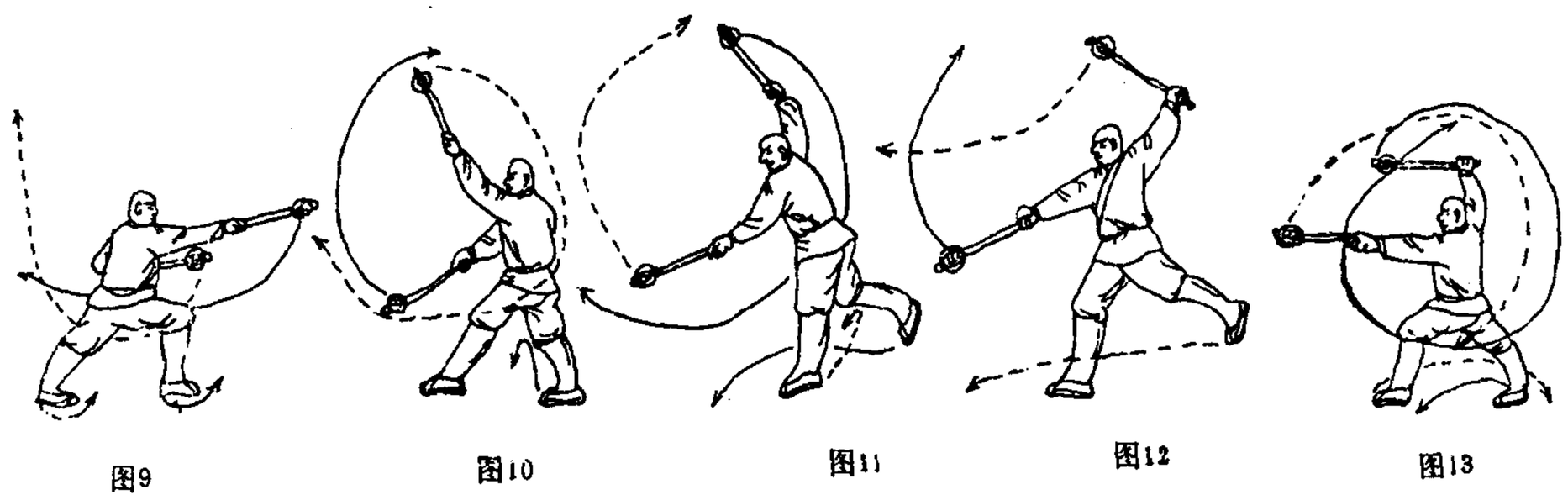


图9　图10　图11　图12　图13

(11)**青龍摇首**　上左脚落于右脚前半步，體右轉90°，提右腿提膝成獨立勢，同時左錘隨身勢向左衝擊，右錘向後下環弧衝于左側，目視左前方(圖17);動作不停，右脚落于左脚外前側，體左轉180°，提左膝成獨立勢，同時雙錘隨身勢由左經上向後下方環弧擺擊于右側，目視雙錘(圖18)。

(12)**前疊花錘**　右脚落地，兩脚碾地，體左轉90°，同時左錘由後向前下劈，右錘上展，目視前方(圖19);

動作不停，右脚前上于左脚前，左脚後移半步，同時右錘向前下劈，左錘向後上環弧外展，目視右錘(圖20);

動作不停，雙錘向前後環弧掄轉，壓疊于左腋下，左錘向前，右錘向後，目視

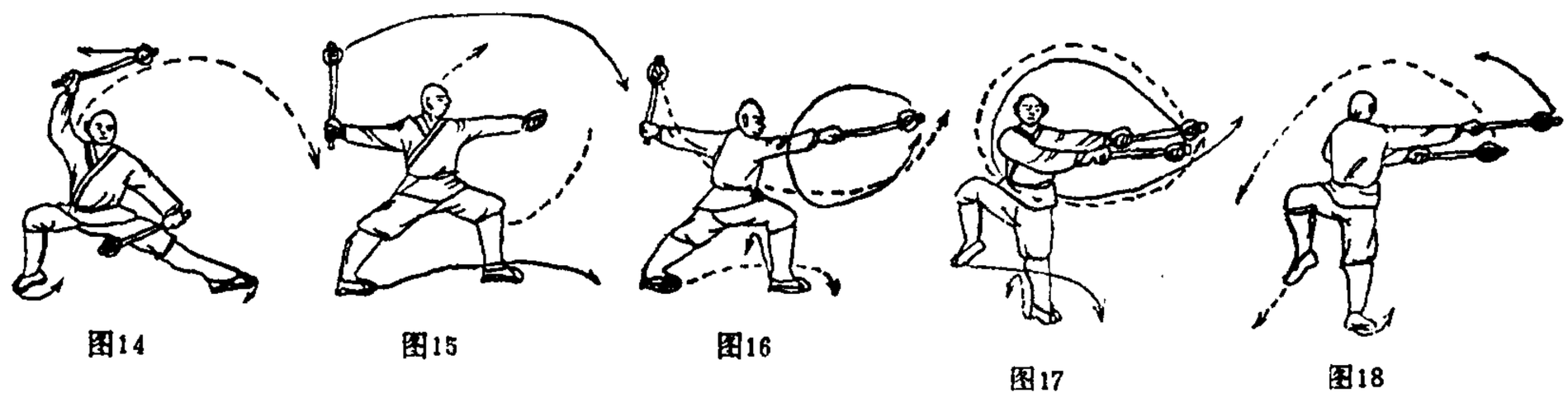


图14　图15　图16　图17　图18

左錘(圖21);

動作不停,左脚前上一步,兩脚爲軸,向右轉體180°,同時雙錘繼續環弧向前掄轉,右錘向前,左錘向後,目視前方(圖22);

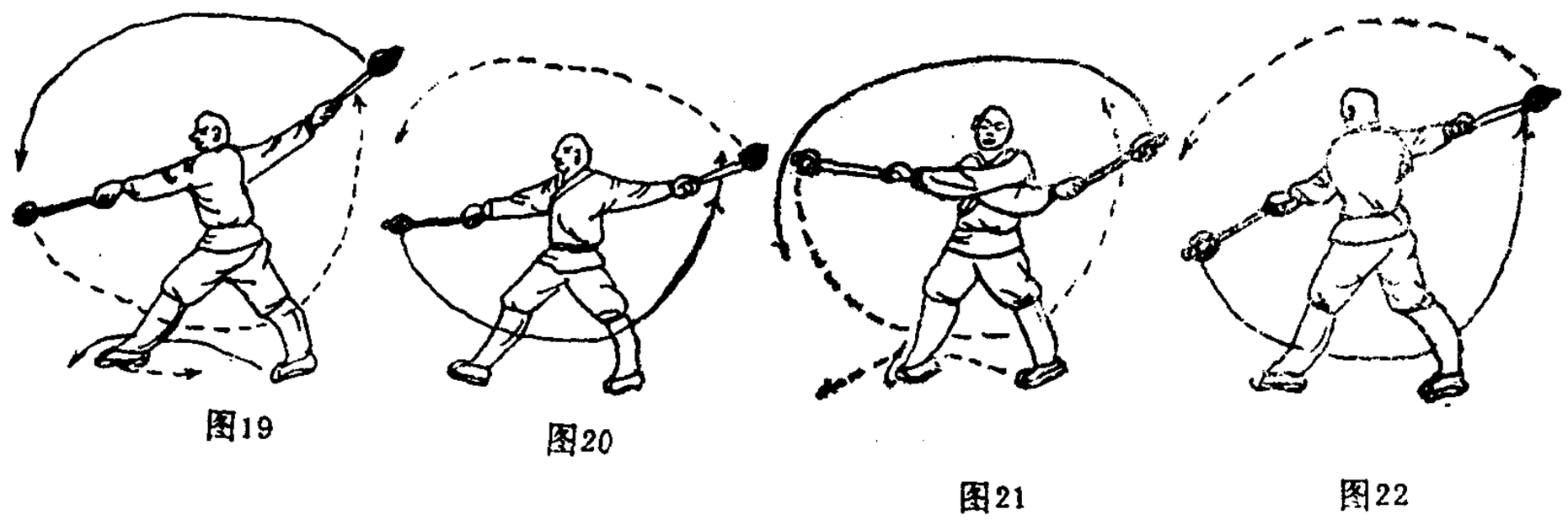


图19　图20　图21　图22

動作不停,兩錘繼續環弧掄轉,左錘向前,右錘向後,目視前方(圖23);

動作不停,兩錘繼續環弧掄轉,右錘向前,左錘向後,目視右錘(圖24);

右脚抬起前上一步,雙錘繼續向前掄轉,左錘向前,右錘向後,目視左錘(圖25);

動作不停,兩錘繼續向前掄轉,右錘向前,左錘向後,目視右錘(圖26)。

(13)金豹望山　上左脚于右脚前,兩脚碾地,體右轉90°,提右膝成獨立勢,同時右錘環弧上架于頭上左前側,左錘衝擊于左側方,目視左側(圖27)。

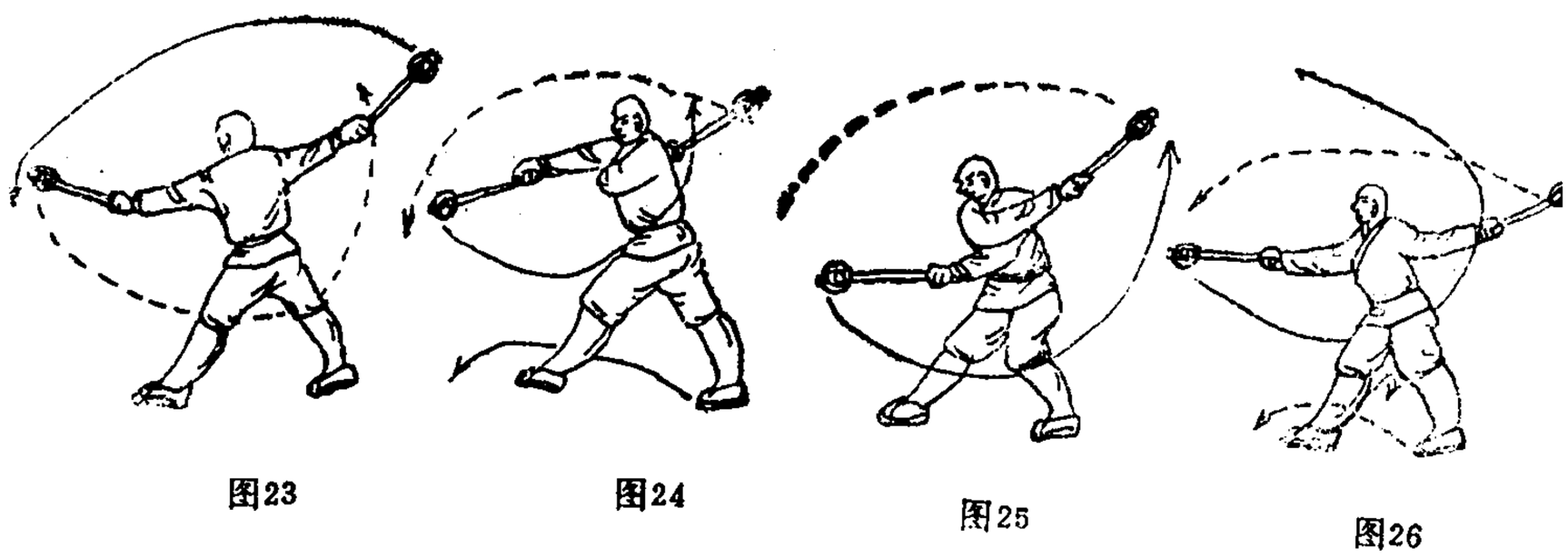


图23　图24　图25　图26

(14)**老虎坐窩**　右脚落地，兩脚碾地，體右轉90°，屈膝成要跪步，同時雙錘隨身勢由上向前下方砸擊，目視雙錘(圖28)。

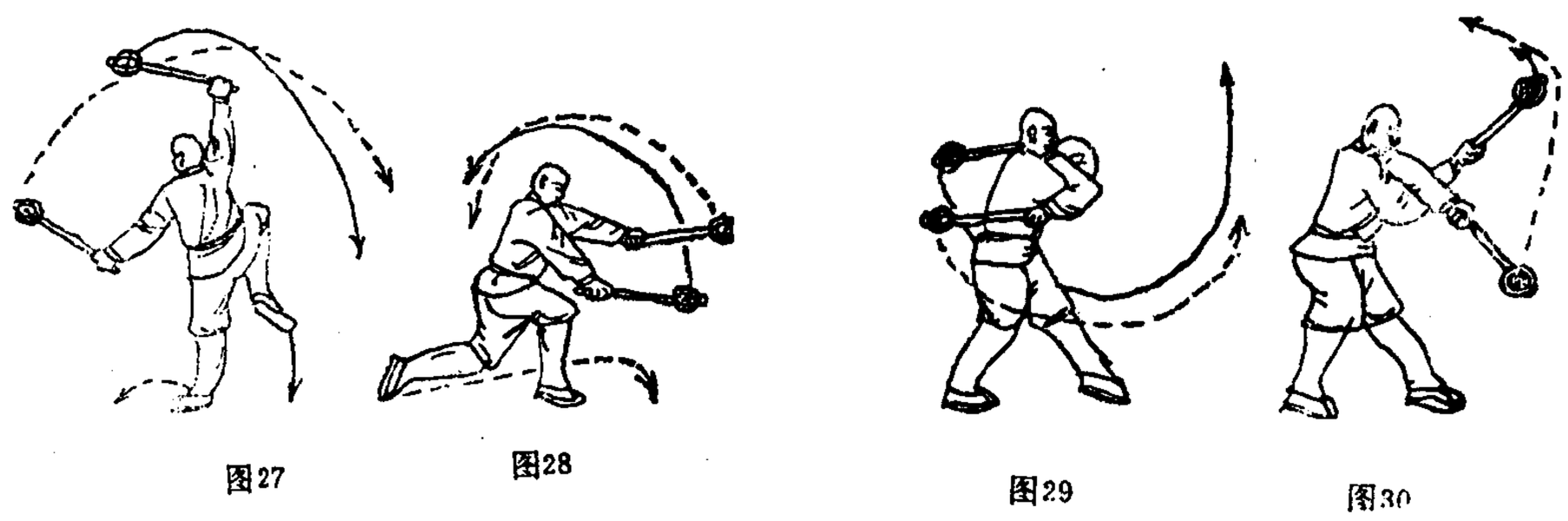


图27　图28　图29　图30

(15)**左右插花**　起身，左脚前上一步，成左虛步，同時雙錘由前向後上方，十字環弧掄轉于身後兩側，左臂在上，右臂在下，錘頭向後，目視前方(圖29);

動作不停，雙錘繼續環弧向前，掄轉于胸前成十字，右臂在下，左臂在上，兩錘斜向前，目視前下方(圖30);

動作不停，雙錘繼續環弧，掄轉分開，兩錘向前上方，目視前方(圖31);

動作不停，右脚前上一步，雙錘繼續環弧向前兩側掄轉一圈，然後十字插手落于身後兩側，右臂在上，左臂在下，兩錘頭向後，目視前方(圖32);

動作不停，雙錘繼續向兩側環弧掄轉，錘頭向前，目視前方(圖33、34)。

(16)**錦鷄落山**　左脚與右脚成并步，兩腿全蹲，雙錘由前上方向前後兩側分劈下砸，錘頭向外，目視前方(圖35)。

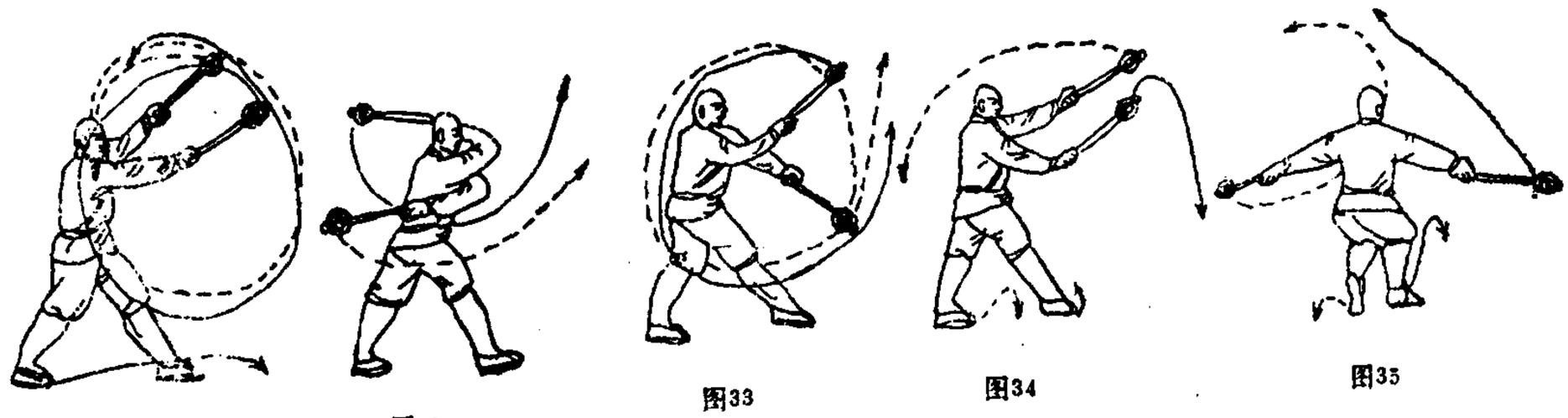


图31　图32　图33　图34　图35

(17)**雲頂飛錘**　左脚後移碾地，體左轉135度，提右腿提膝成獨立勢，雙錘由兩側向上舉起，錘頭向後，目視前方(圖36)；

動作不停，右脚前落爲軸，體左轉180°，提左腿向右腿後懸起，雙錘隨身勢左轉架于頭上方，目視前方(圖37)。

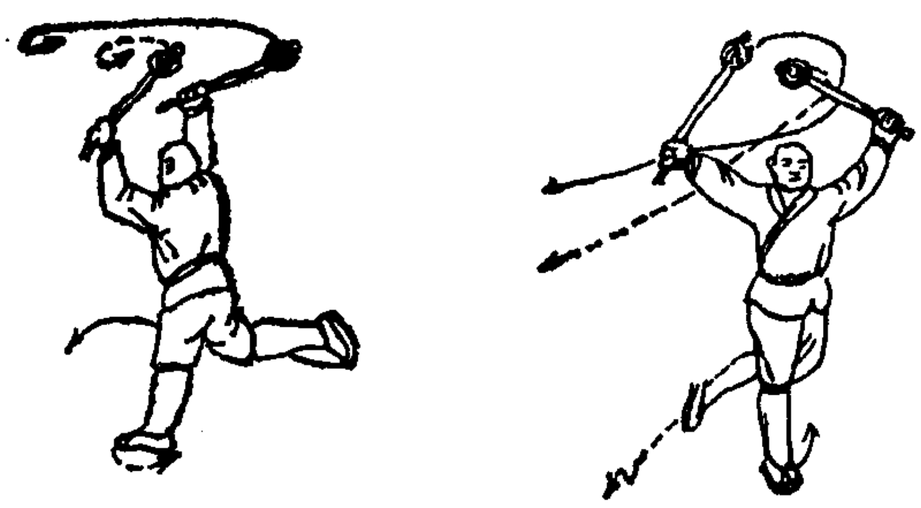


图36　图37

(18)**海底砸鑿**　右脚爲軸，體左轉225度，左脚前落，兩腿屈膝成半跪步，同時雙錘由上向前下方劈砸，錘頭向前，目視前方(圖38)。

(19)**羅漢伏虎**　雙脚向右旋跳，體右轉90°，落地成右僕步，同時右錘由左向右下劈砸，錘頭向右，左錘向上横架頭前上方，錘頭向右，目視右前方(圖39)。

(20)**金鷄抖膀**　兩脚碾地，體左轉90°，成左弓步，同時兩錘隨身勢向左摇臂甩擺，右錘衝于右前上方，左錘甩于左後下方，目視右前方(圖40)；

動作不停，兩脚碾地，體右轉180°，成左弓步，同時雙錘由後向前，隨身勢環

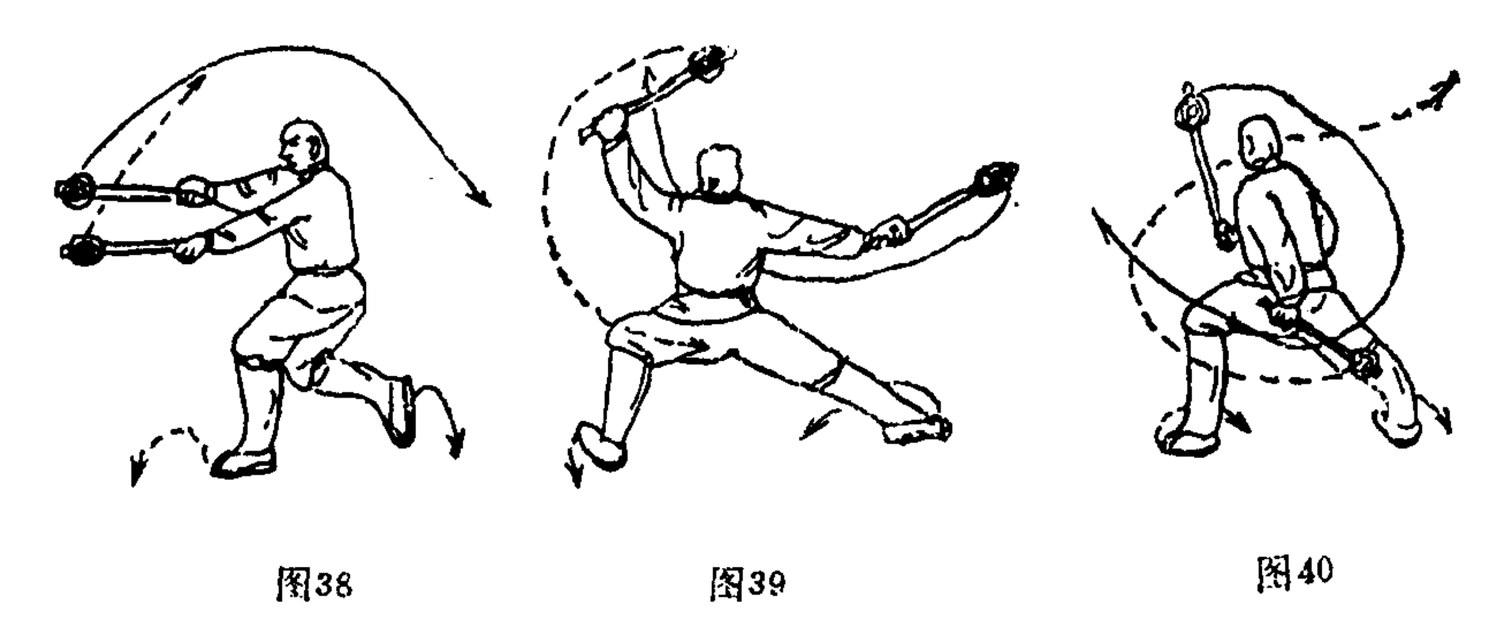


图38　　图39　　图40

弧掄轉，左錘在前，錘頭向後，目視前方(圖41);

動作不停，雙錘繼續左右掄轉，右錘經右側挑于前上方，錘頭向上，左錘由前經左側後擺落于左後側，錘頭向後，目視前方(圖42);

動作不停，左脚前上一步成左弓步，同時雙錘繼續向前掄轉，左錘由後經左側向前上挑擊，錘頭向上，右錘由前經右側向後擺甩下落，錘頭向後，目視前方(圖43);

動作不停，雙錘向前後繼續掄轉，右錘由後經右側上挑衝于前上方，左手錘由前經左側擺于左後側，目視前方(圖44);

動作不停，左弓步不變，上右脚成右弓步，雙錘繼續前後掄轉，左錘衝于左前上方，右錘擺于右後方，目視前方(圖45)。

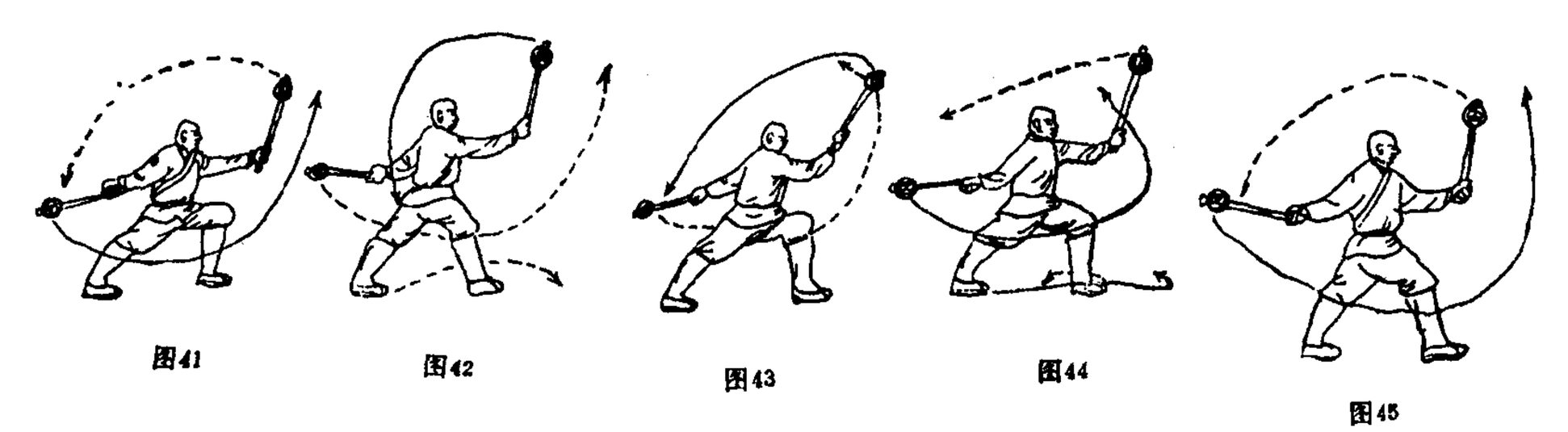


图41　　图42　　图43　　图44　　图45

(21)**金錘衝營**　右脚前上一步，兩脚碾地，體左轉180°，成岔步，兩錘隨身勢左旋，右錘屈肘護右側，左錘直臂向前衝擊，兩錘頭斜向前，目視左錘(圖46);動作

不停，右脚前上一步成右弓步，同時左錘屈肘護左前側，右錘由後向前直衝，兩錘頭向前，目視前方(圖47)。

(22)**收招歸原**　上左脚與右脚成并步，雙錘屈肘收回端于胸前兩側，錘頭向上，目視前方(圖48)。

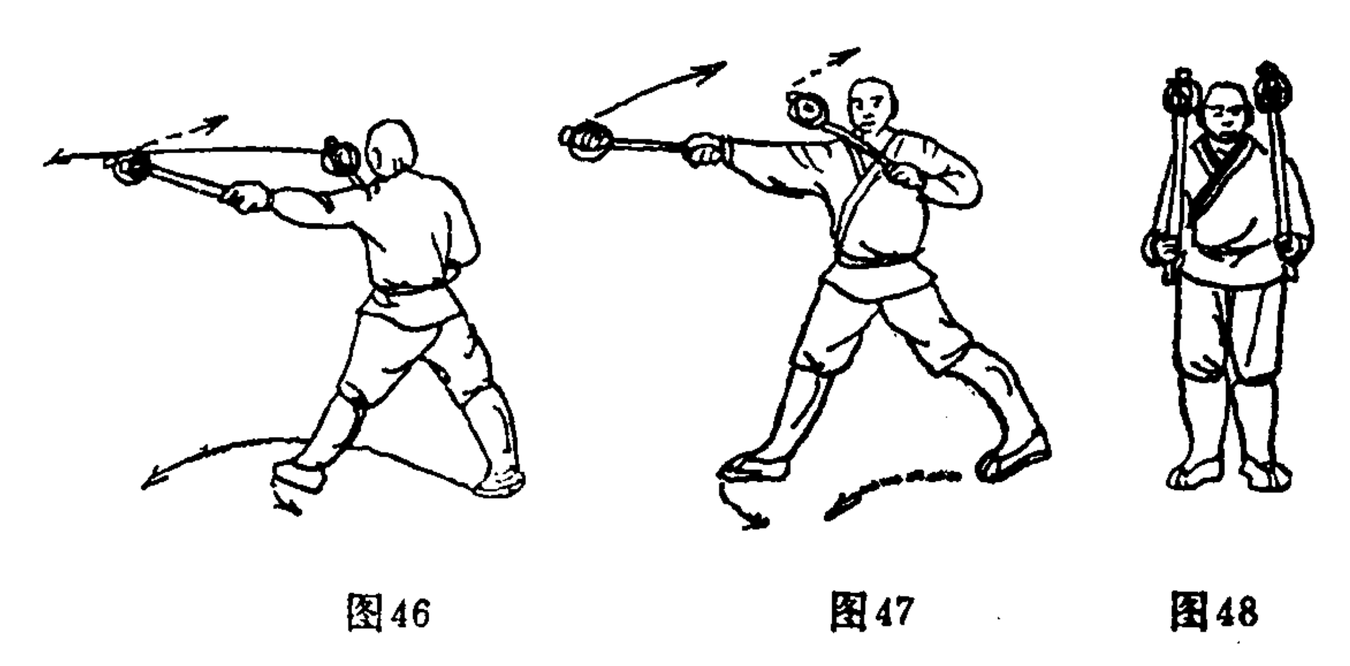


图46　　图47　　图48

三十三　少林降魔鉞

據《少林兵器總譜》記載:降魔鉞是宋代和尚在邀集全國十八家武林高手在少林寺匯演後，經過整理，定名少林降魔城編入兵器總譜，原有16招，傳至明代，經悟雷禪師編爲28招，廣授衆僧，其武技震世一時，傳至清代，經湛可增編爲33招，流傳至今。近代練此技卓絶者有恒林、妙興、延東、貞緒、貞俊和俗家弟子李根生、王頂一、等。

動作順序　預備勢，白鶴亮翅，力劈華山，馬步劈連環，旋風横掃鉞，轉身挑撩戰，臂撩鉞，金鷄獨立，提膝搗杆，馬前斬將，二郎擔山，山頭插旗，插花蓋頂，横掃千軍，回身挑撩鉞，勒馬獻鉞，霸王舉鼎，羅漢伏虎，孫聖背棍，將軍勒馬，開關破敵，回馬撩敵，夜叉探海，轉身斬將，回身挑撩鉞，上步點刺鉞，回馬滚挑鉞，回手劈敵鉞，收招歸原。

預備勢　足立八字，左手屈肘握鉞，立于左脚外前側，鉞刃向左，右手垂于右大腿外側，掌心向裏，掌指向下，目視前方(圖1)。

(1)**白鶴亮翅**　右脚尖内旋站立，提左膝，成獨立勢，同時右手握鉞杆上節屈肘上提，左手向下滑把，雙手汗鉞上衝于右上側，鉞刃向左，目視左前方(圖2)。

(2)**力劈華山**　右脚尖内旋，體左轉90°，左脚前上一步成左弓步，雙手握鉞杆，由後上方向前十字插手猛力下劈，目視鉞尖(圖3)。

(3)**馬步劈連環**　右脚前上一步，兩脚碾地，體左轉90°，兩腿屈膝成開步，同時兩手握鉞，由左向右、向上環弧，下劈于右側下方，鉞尖向右，目視前方(圖4)。

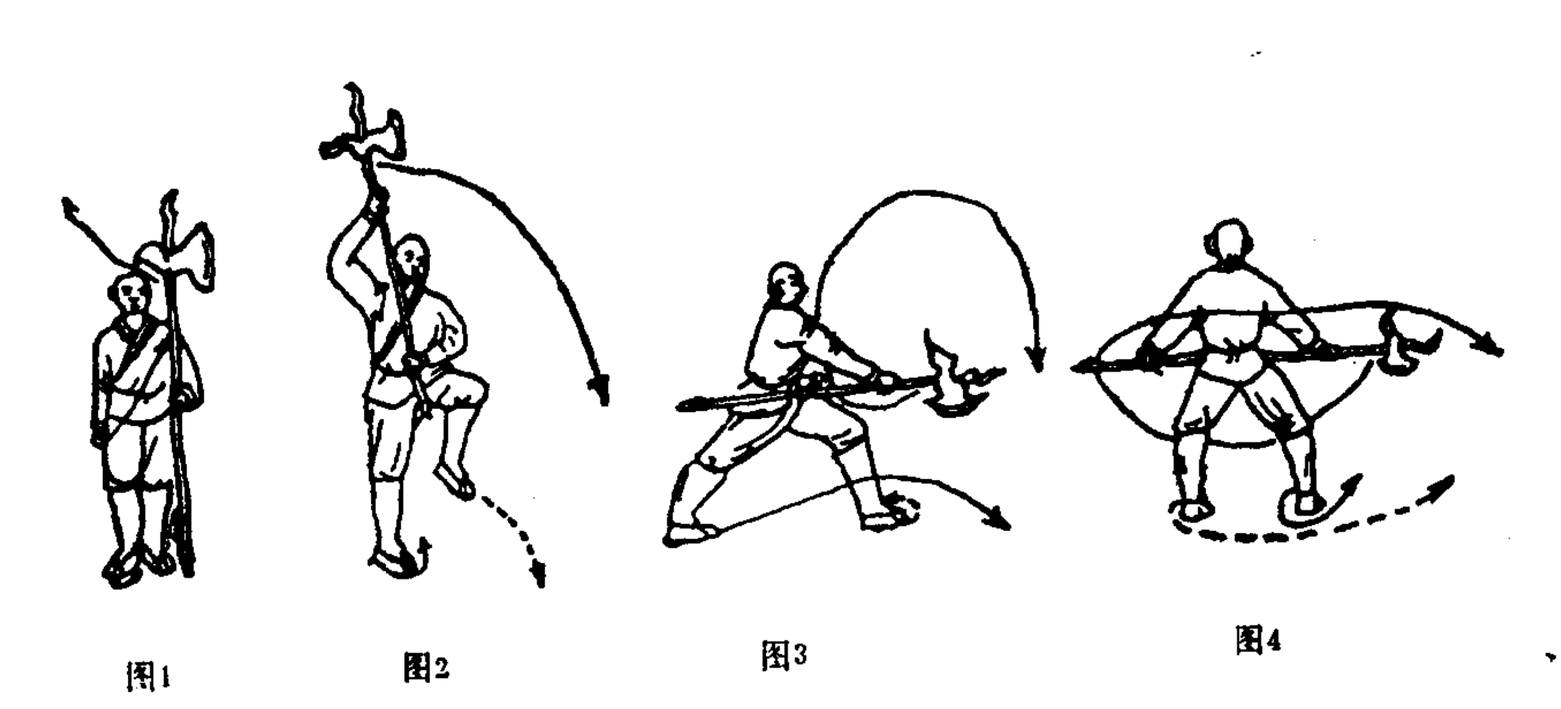


图1　图2　图3　图4

(4)**旋風掃鉞**　右脚碾地，體左轉90°，右脚微抬後撤落于左脚後一步，兩脚繼續左旋180°，兩腿成左弓步，在轉身的同時兩手握鉞由右後向左環弧，再向前方横掃斜劈，鉞尖向前，目視前方(圖5)。

(5)**轉身挑撩鉞**　右脚尖外旋，體右轉90°，收左脚成大岔步，同時雙手握鉞，由左向右環弧挑撩，鉞尖斜向右側下方，目視鉞尖(圖6)。

(6)**疊手下撩鉞**　體右轉90°，抬左脚前上半步，使兩腿插步，同時雙手握鉞，由前向上向後，環弧成插手撩鉞，落于左後下側，鉞尖斜向下，目視前方(圖7)。

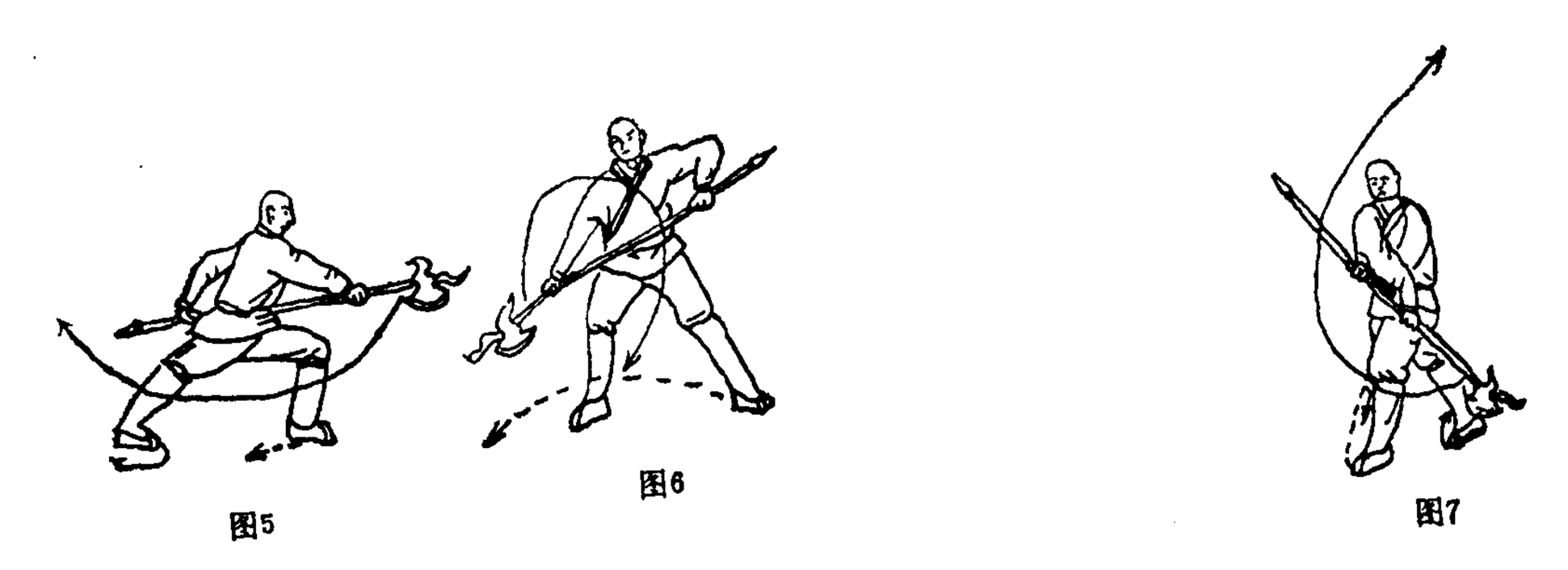


图5　图6　图7

(7)**金鷄獨立**　兩脚爲軸，體向右轉180度，抬左腿提膝，同時兩手握鉞斜托于胸前，鉞頭向右上方(圖8)。

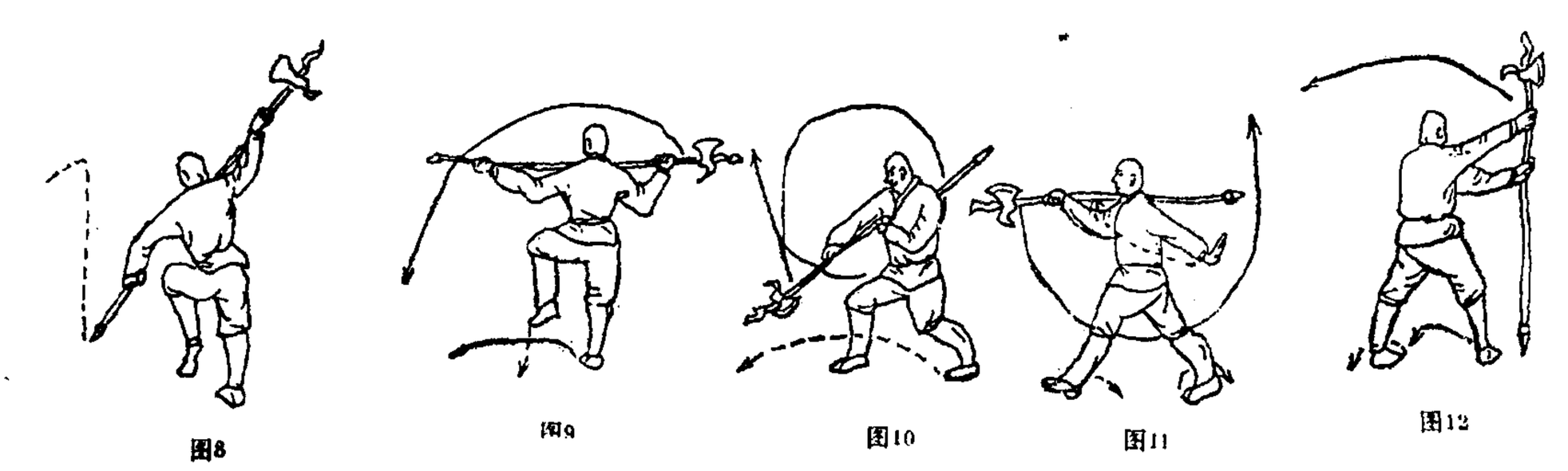
(8)**提膝搗杆**　左脚不落地，獨立勢不變，左手鉞尖向上舉起，與肩平行，雙手握杆向左搗點，目視左側(圖9)。

(9)**馬前斬將**　右脚尖内旋，體左轉90°，左脚落地，右脚前上一步，兩腿成半跪步，同時雙手握鉞，由後上方向前下劈，鉞尖斜向前下方，目視前方鉞尖(圖10)。

(10)**二郎擔山**　左脚前上一步，使兩腿成岔步，同時雙手握鉞由前向上向後下方環弧，左手脱把變掌甩展于身後左側，掌心向後，掌指斜向上，右手握鉞繼續向前上方環弧挑撩，鉞杆與肩平齊，目視前方鉞尖(圖11)。

(11)**山頭插旗**　左脚尖内旋，體右轉90°，左脚内收成開步，同時左手屈肘收回握鉞杆，雙手用力由左向下環弧擺鉞于右側，立于右脚外側，鐓尖向上，目視右前方(圖12)。

(12)**插花蓋頂**　左脚碾地，體左轉90°，右脚向後潑踢，同時雙手握鉞杆，由右後向前左旋雲蓋，十字交插手，架于頭上右側，鉞尖向前，目視前方(圖13)。



(13)**横掃千軍**　右脚落左脚前内側，左脚前上一步，屈膝成左弓步，雙手握鉞杆，在頭上由右向左旋轉環弧，掃劈于身前左側，鉞尖向前，目視前方(圖14)。

(14)**回身挑撩鉞**　兩脚碾地，體右轉180°，同時雙手握鉞，隨右轉體的動作，挑撩于前下方，鉞尖斜向前，目視左前方(圖15)；

動作不停，左脚前上一步，同時雙手握鉞杆繼續向前上挑，鉞尖斜向前，目視前方(圖16)。

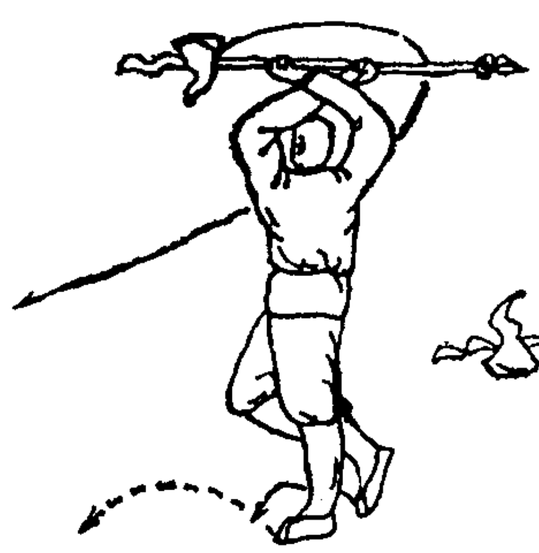


图13

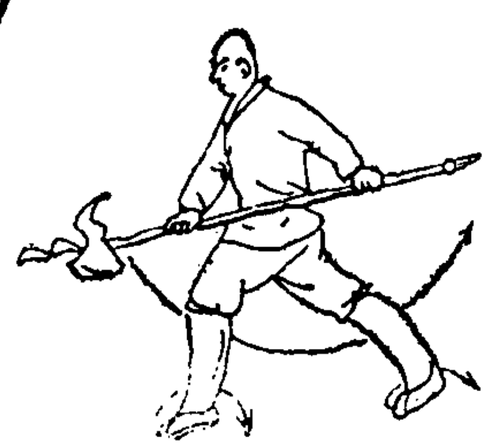


图14

图15

图16

(15)**獨立刺點鉞**　右脚碾地，體右轉90°，提左膝成獨立勢，雙手握鉞，由左向右點刺，鉞杆與肩平，目視前方(圖17)。

(16)**背鉞回營**　右脚碾地，體左轉90°，左脚落在右脚前一步，屈膝成左弓步，右手握鉞杆，由後向前下方環弧，背于身後右側，鉞尖斜向後，左手脱把變掌架于頭前上方，掌心向下，掌指斜向前，目視前方(圖18)。

(17)**張飛闖營**　右脚前上一步屈膝成右弓步，同時左手屈肘收回，在右腋下接住鉞杆，雙手握鉞杆，在上步的同時，向前向上再向後下側方環弧，然後雙臂用力，向前探身斜撑，鉞尖斜向下，目視鉞頭(圖19)。

(18)**插步下劈鉞**　右脚碾地，體左轉90°，抬左脚落于右脚後外側半步，成倒插步，在轉身的同時，雙手握鉞向上環弧下劈于右側方，鉞尖向右，目視右側(圖20)。

图17

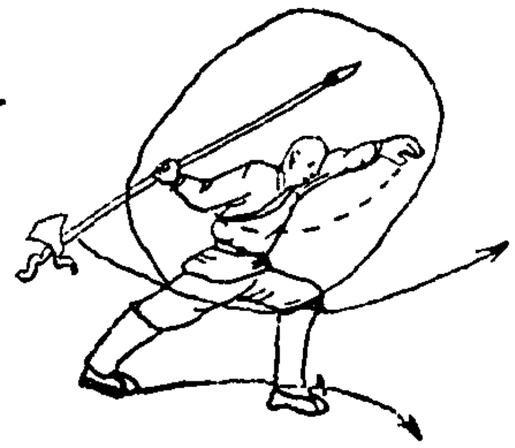


图18

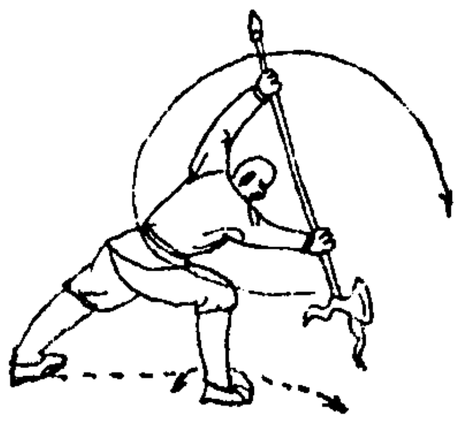


图19

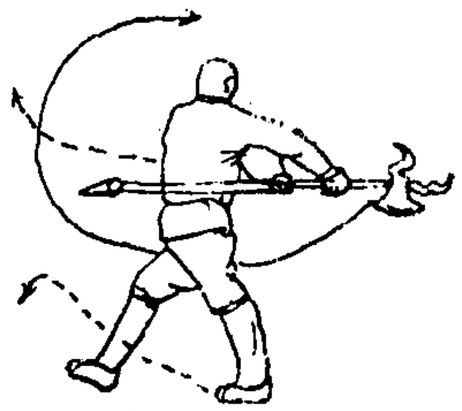


图20

(19)單臂托天鉞　上體左轉90°，提左膝在獨立勢，同時左手脫把變掌，向前方推成正立掌，右手鉞由後向下向前環弧，挑架于頭上右側，鉞頭向後，目視前方(圖21)。

(20)馬上連三鉞　左脚落在右脚前，右脚前上一步，兩足碾地，體左轉90°，成馬步，同時左手接鉞杆，雙手用力由上向右側下劈，鉞尖向右，目視前方(圖22)；

右脚碾地，體左旋轉180°，提左膝成獨立勢，同時雙手握鉞，隨身勢同左環弧撩挑，鉞頭斜向右下方，目視左前方(圖23)；

動作不停，左脚下落碾地，體左轉90°，右腿前提，同時雙手握鉞杆，由後向上環弧向前下劈，鉞尖斜向前，目視前方(圖24)；動作不停，左脚碾地，體左轉90°，右脚在右側下落成馬步，同時雙手握鉞繼續向右下猛劈，鉞尖斜向右，目視前方(圖25)。

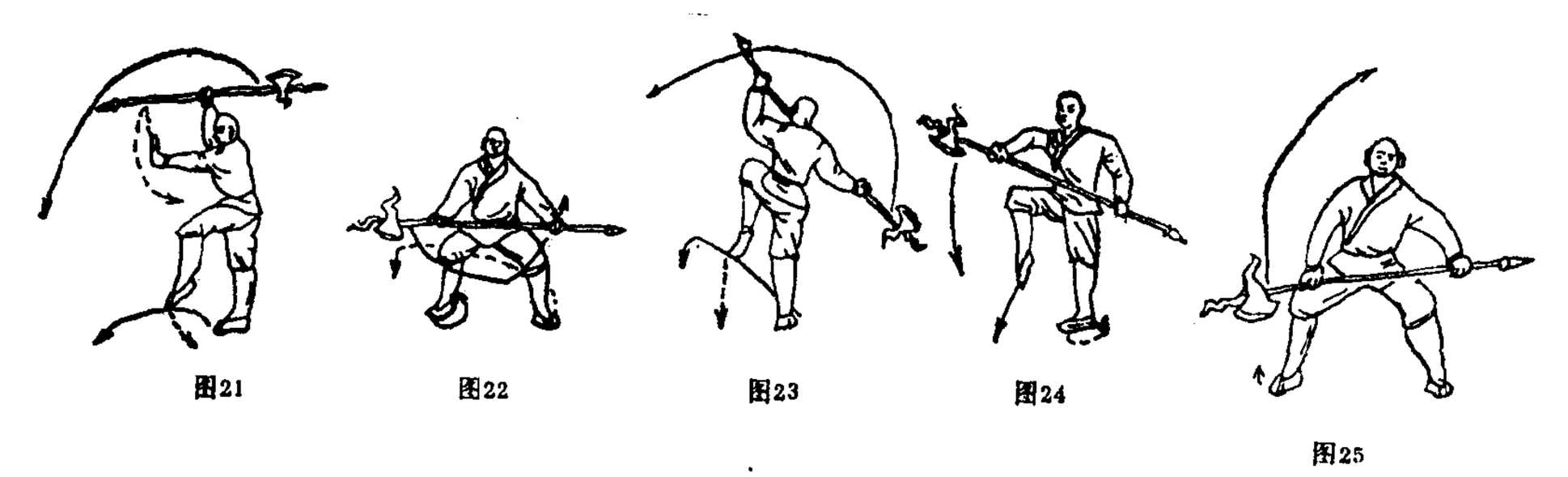


图21　图22　图23　图24　图25

(21)勒馬獻鉞　馬步不變，右脚尖外旋，同時雙手握鉞杆，由左下側向上微環弧豎直，鉞尖向上，立于右側，目視右前方(圖26)。

(22)霸王舉鼎　兩脚碾地，體左轉90°，屈左膝成左弓步，同時雙手握杆鉞，舉臂架于頭上方，鉞尖斜向後，目視前方(圖27)。

(23)羅漢伏虎　右脚前上一步，兩脚碾地，體左轉90°，左腿屈膝全蹲成右僕步，同時雙手握鉞，由上向右下側掄劈，鉞尖向右，目視右前方(圖28)。

(24)孫聖背棍　起身，左脚内收半步，體左轉90°，右脚前上半步，落于左脚内側半步，兩腿成馬步，同時雙手握鉞杆，由後向上向前環弧下落，然後左手脫把屈肘護于胸前方，掌心向右，掌指向上，右手握鉞杆背于身，後右下側，鉞頭向下，目視左掌(圖29)。

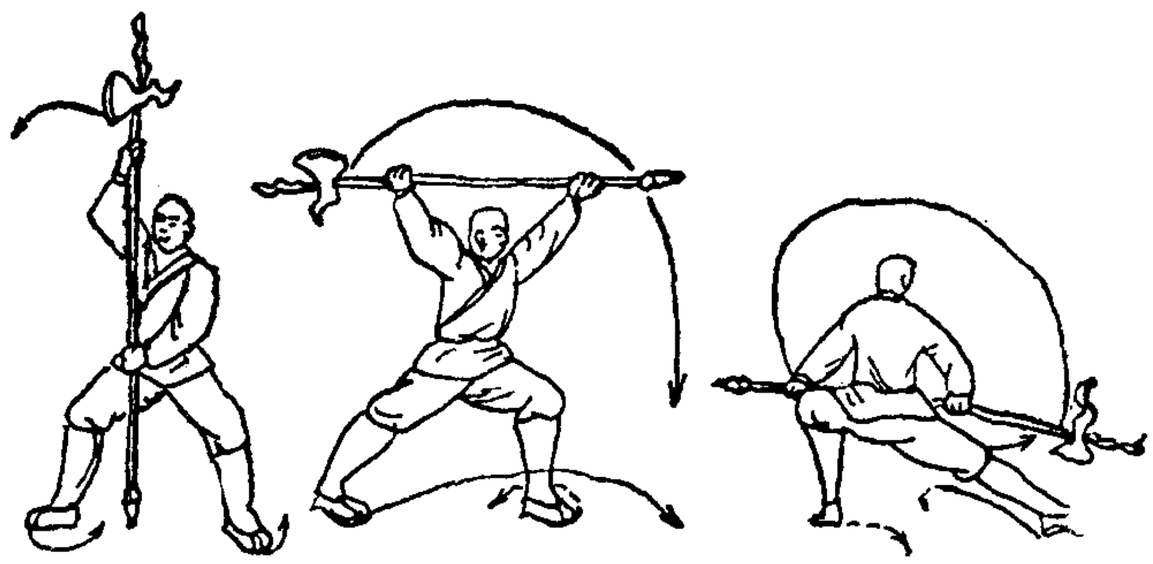


图26　　图27　　图28

(25)**天關破敵**　左脚前上一步，同時右手鉞由後向前向上環弧，左手在胸前拉把，雙手用力向右上側舉起，鉞頭斜向上，目視前方(圖30)。

(26)**回馬撩敵**　右脚前上半步爲軸碾地，體左轉180°，左腿提膝，成獨立勢，同時雙手握鉞隨身勢環弧上挑，鉞尖斜向前，左手脱把變掌，展于左前上側，掌心斜向前，掌指斜向上，目視鉞頭(圖31)。

(27)**夜叉探海**　左脚落地，右脚前上一步成右弓步，同時右手握鉞向前猛力上挑，鉞頭斜向前，左掌屈肘架于頭上前方，掌心斜向外，掌指斜向前，目視前方(圖32)。

(28)**轉身斬將**　右脚碾地，體左轉90°，提左膝成獨立勢，右手握鉞，由右向左上方滑把環弧上挑，左手收回展于左側，掌心向前，掌指斜向上，目視左前方(圖33)。

(29)**一回身挑撩鉞**　左脚落地，兩脚碾地，體右轉90°，成岔步，同時左手握鉞

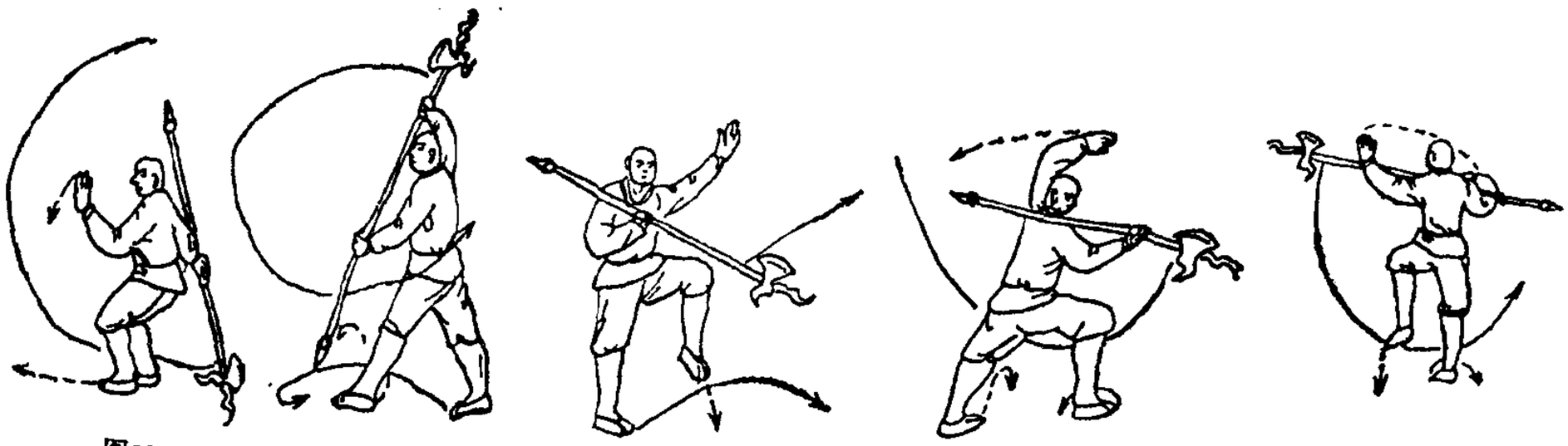


图29　　图30　　图31　　图32　　图33

杆後端，右手向前滑把，雙手由後向下，再向前環弧挑撩，鉞尖斜向前，目視前下方(圖34)。

(30)**上步點刺鉞**　左脚前上一步成左弓步，同時雙手握鉞杆，由後向前挑杆點刺，目視鉞杆端(圖35)。

(31)**回身滚挑鉞**　右脚跟内旋，體右轉180°，左脚向後崩踢，身微前傾，同時雙手握鉞，滚把向前挑扎，鉞尖斜向前，目視前方(圖36)。

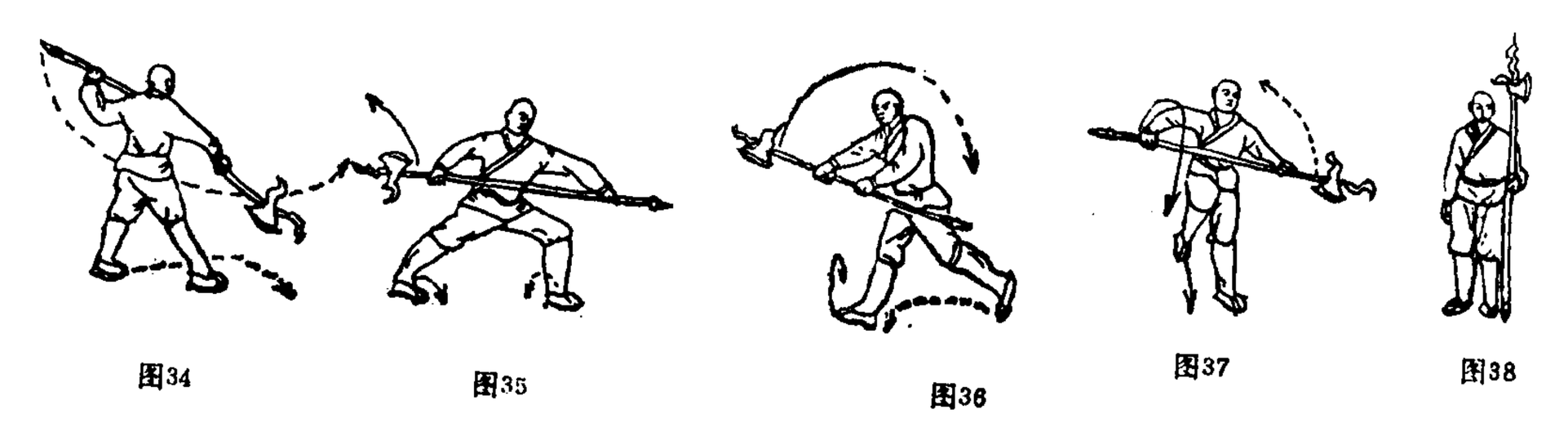


图34　图35　图36　图37　图38

(32)**回身劈敵鉞**　左脚前上與右脚與并步，雙脚碾地，體左轉90°，提右膝成獨立勢，同時雙手握鉞由右向上環弧，左手右手相互换把，向左側劈砍，鉞尖向左，目視左側(圖37)。

(33)**收招歸原**　右脚落地，兩足成并步，右手脱把，環弧下垂于右大腿外側，掌心向内，掌指向下，左手鉞由左向上屈肘竪直立于左脚前外側，鉞刃向左，目視前方(圖38)。

三十四　少林三節棍

三節棍是在兩節棍的基礎上發展起來的，據《少林兵器總譜》記載:福居和尚爲提高寺僧的武藝，特邀集全國十八家武林高手，到少林寺交流武藝，幸得江勇一位將軍之後何英環演技七節棍，技奇無二，武藝非凡，便收集于少林兵器總譜中，後經靈丘改編爲21招，向衆僧傳授，延至清代，經寂盤和尚增編爲26招，流

傳至今。本套路是根據永祥和尚復抄的少林拳譜節48卷《少林兵器總譜》摘選，經過整理，公開于世。

動作順序　預備勢，前發疊棍，舞花疊棍，進步疊棍，單手插花，葉下藏花，單手雲頂，轉身插花，腋下翻花，左右疊花，單手舞花，背後插花，倒疊舞花，狀元提筆，插花蓋頂，背上插花，雲頂插花，大仙提瓶，白馬過河，地堂滾身，連環滾堂，馬樁接棍，佛頂取珠，八戒扛把，牧童托鞭，仙人收寶，收招歸原。

預備勢　足立八字，身胸挺直，雙手屈肘托棍，捧于胸前，目視前方(圖1)。

(1)前發疊棍　兩脚碾地，體左轉90°，兩腿成拖步，同時雙手握棍隨身勢環弧，向前發第一節棍，目視前方(圖2);

動作不停，右脚前上一步成拖步，同時雙手隨身勢向左後環弧，發開第三節棍，目視前方(圖3)。

(2)舞花疊棍　兩脚碾地，體左轉45度，同時雙手繼續向右前方舞花，目視右前方(圖4);

兩脚碾地，體右轉45度，同時雙手十字交插舞花疊棍，繼續環弧前進，目視前方(圖5)。

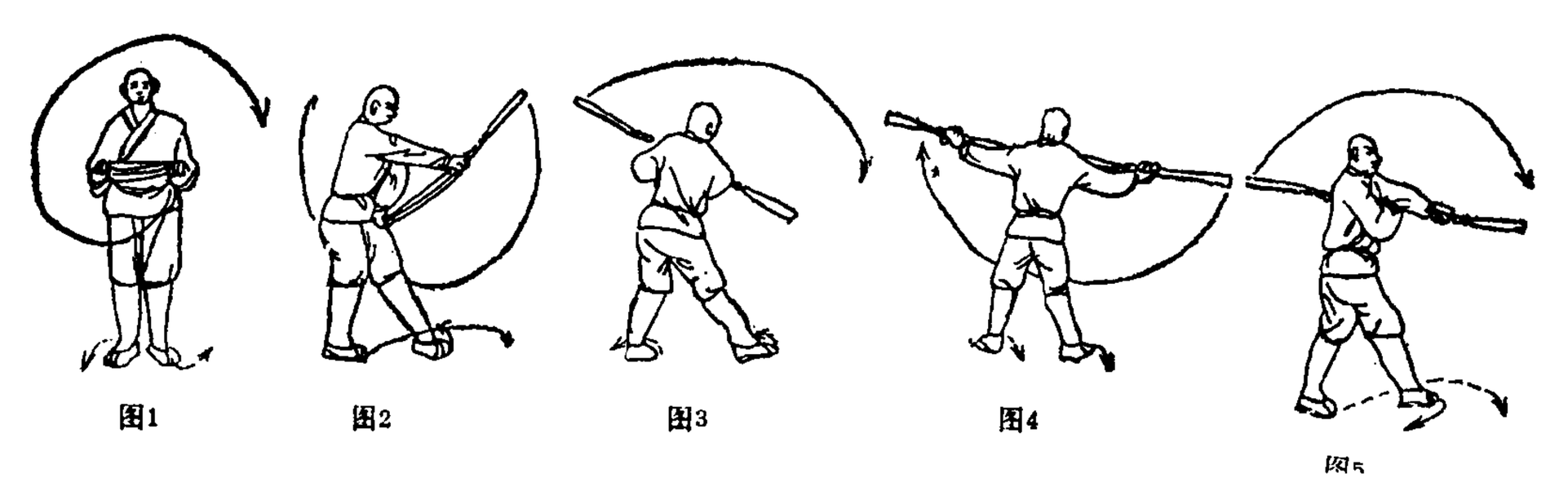


图1　图2　图3　图4　图5

(3)進步疊棍　左脚前上一步成弓步，同時雙手握棍，隨身勢環弧，十字疊手舞花，繼續前進，目視右側(圖6);

動作不停，雙手繼續環弧舞花前進，目視右側(圖7);

右脚前上一步成左拖步，雙手握棍，隨身勢前進的同時，繼續環弧向前掄轉，目視前方(圖8)。

(4)單手插花　左手脱把，展于左後上側，掌心向外，掌指斜向上，同時右手單

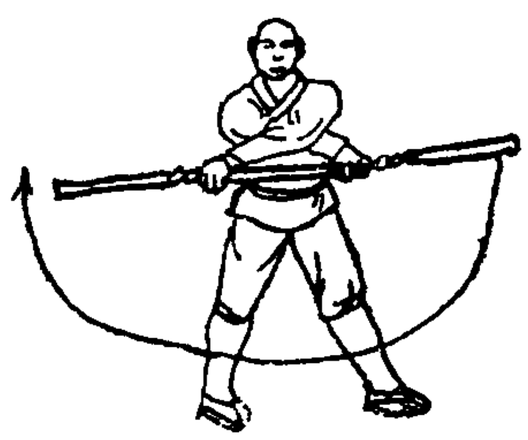


图6

图7

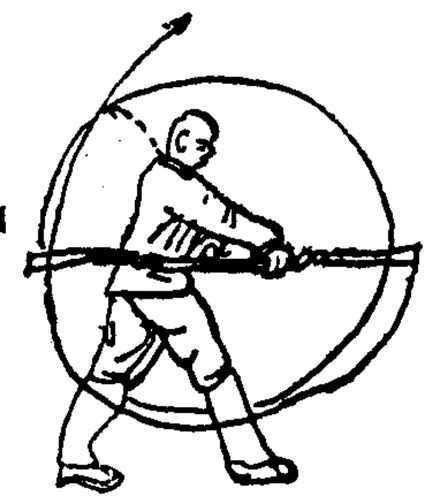


图8

棍，繼續向左右兩側環弧，掄轉于頭前上方，目視前方(圖9)。

(5)葉下藏花　兩脚碾地，體左轉180°，左手接棍，雙手握棍，隨身勢左轉的同時，繼續環弧掄轉于頭上前方，目視右前方(圖10)；動作不停，左脚前移成左弓步，同時雙手握棍，由右後上方向下向左十字手環弧，掄轉于左腋下後側，目視前方(圖11)。

(6)單手雲頂　右脚稍向前移，兩腿成虛步，同時右手脱把外展，掌心向外，掌指斜向上，左手棍上舉頭前上方，旋腕倒轉，目視前方(圖12)。

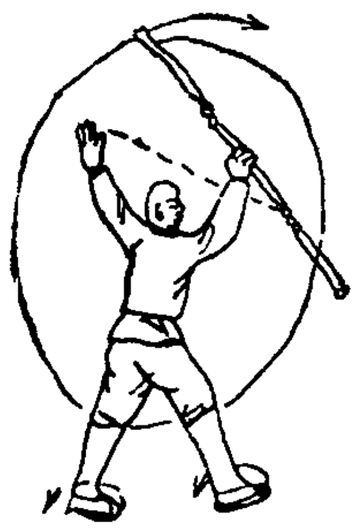


图9

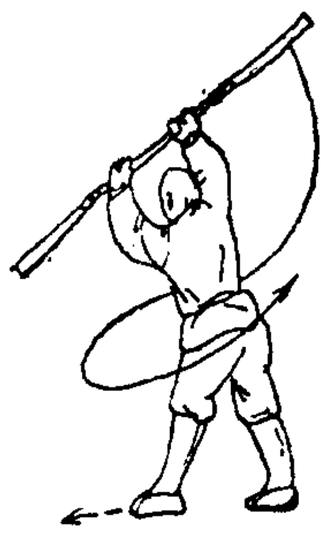


图10

图11

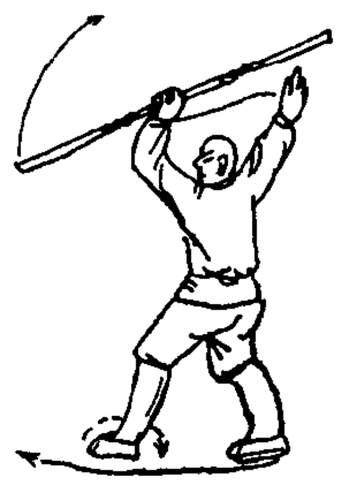


图12

(7)轉身插花　左脚碾地，體右轉180°，右脚沿地後撤，落左脚後一步，同時右手接棍，繼續向上掄轉于頭上前方，目視前方(圖13)。

(8)腋下翻花　雙脚碾地，體右轉180°，成右弓步，同時雙手握棍，由左後上側，向上環弧，掄轉于前方下側，目視前下方(圖14)；

動作不停，右弓步不變，右手向上掄甩，棍頭上翻于頭上前方，目視前方

(圖15)。

(9)**左右疊花**　左脚稍向前移，兩腿成虛步，同時雙手握棍，由上向前再向左下後側環弧掄轉，兩手成十字，交插于身後側，目視前方(圖16)；

動作不停，雙手繼續向上環弧掄轉，目視左前方(圖17)；

動作不停，左脚前上一步，同時雙手握棍，向前繼續掄，兩手成十字挾疊于左腋下，目視前方(圖18)；

動作不停，右脚尖外旋，同時雙手握棍，繞右側向前環弧掄轉，兩手成十字疊于右側方，目視右前方(圖19)。

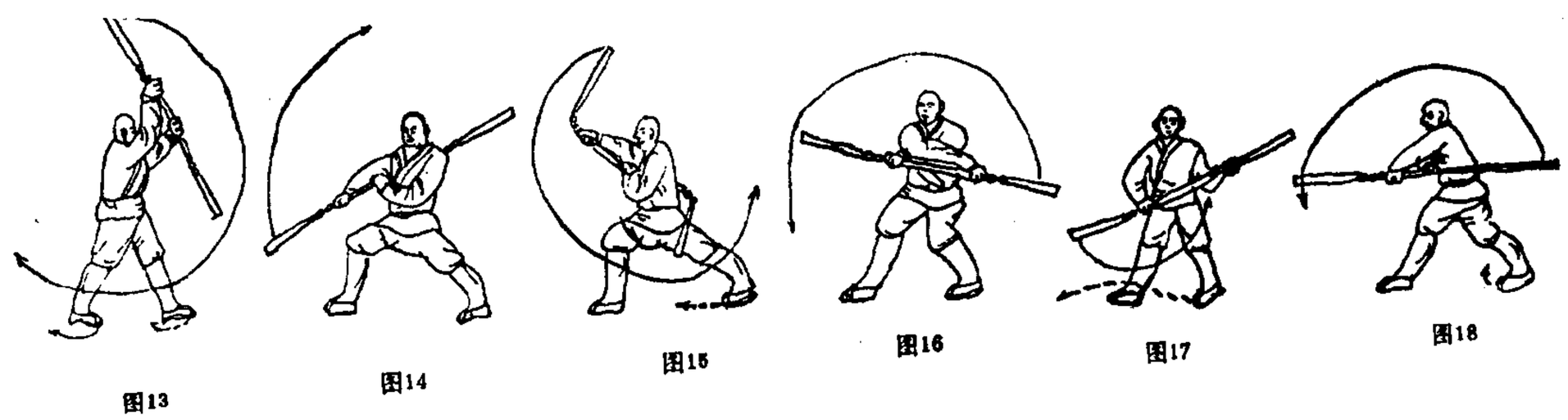


图13　图14　图15　图16　图17　图18

(10)**單手舞花**　左手脱把，甩于身後左下側，掌心向外，掌指斜向下，右手單握棍，繼續繞右側環弧，向前掄轉于前上方，目視右手(圖20)；

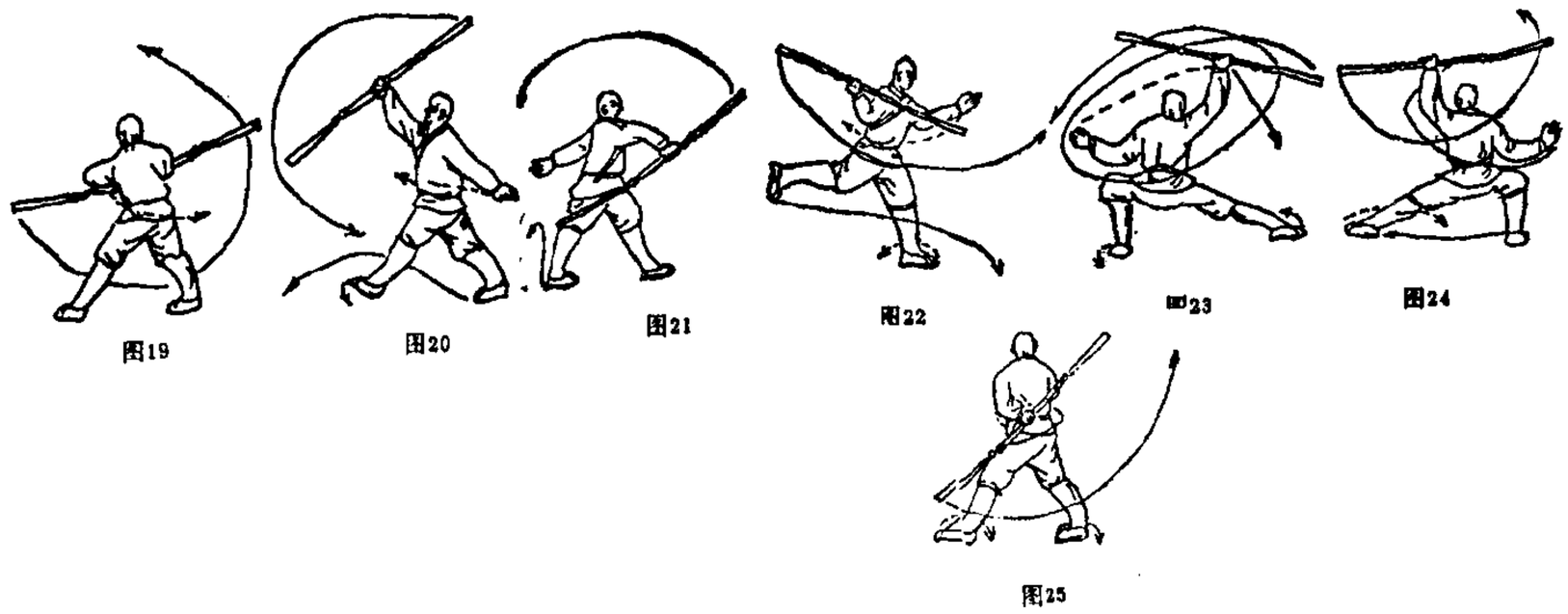
動作不停，抬右脚前上一步落地，變爲右弓步，單手掄棍，由上向前環弧舞花掄向左側，左手展于身後左側，目視前方(圖21)；

動作不停，左脚前上一步，左脚向後倒踢，左手向前護于左前側，掌心向右，掌指斜向下，右手單掄棍，由左向上，繞右側繼續向前掄轉，目視左前方(圖22)；

右脚向前上一步，體向左轉90度，使兩腿成右僕步，右手單掄棍，繞左右兩側，向前各掄轉一圈，左手向後護于胯後側方，目視前方(圖23)。

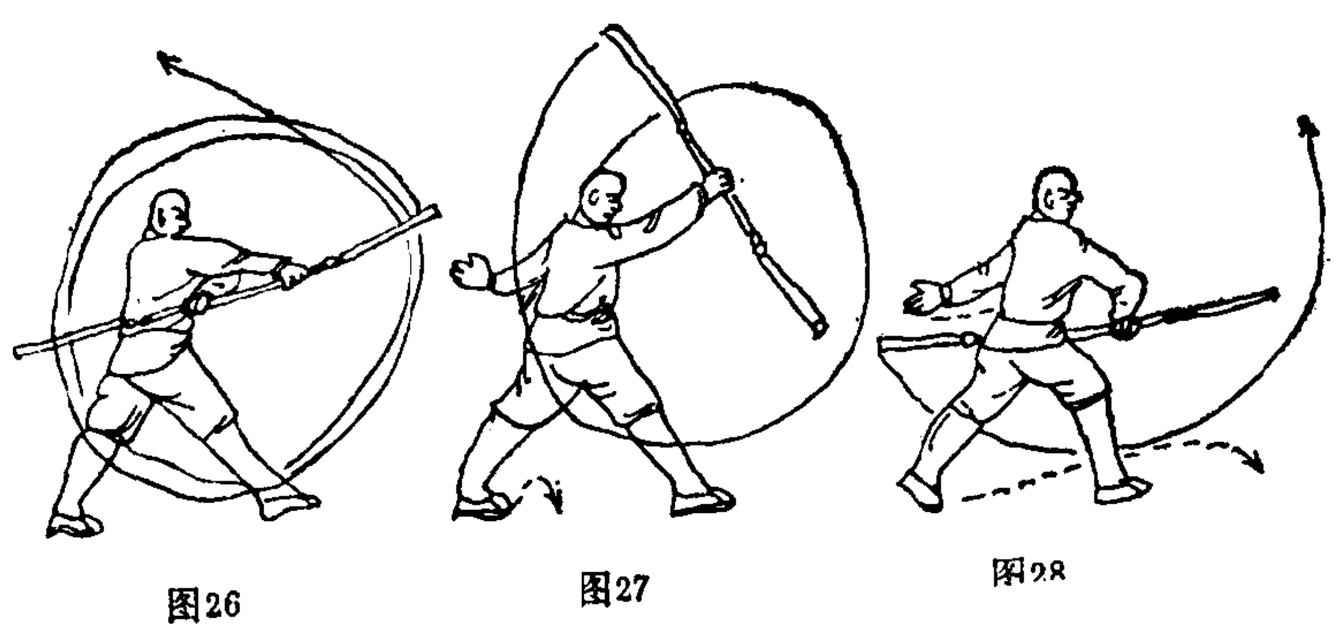
(11)**背後插花**　變兩腿爲左僕步，右脚前上一步，右手單掄棍，繼續繞左側掄轉，左手外展于左後側方，掌心向外，掌指斜向下，目視前方(圖24)；

動作不停，左脚前上一步，兩脚碾地，體右轉90°，左手接棍繼續向前掄轉于身後，右手脱把護于胸前，掌心向左，掌指向上，目視前方(圖25)。



(12)**倒叠舞花**　接上動作，兩腿成岔步，同時右手由身後接棍，向前上方環弧倒叠花，左手由腋下接棍，目視前方(圖26)；動作不停，雙手握棍倒叠花，右一圈、左一圈，然後左掌脱把展于左側後方，掌心向外，掌指向右，目視前方(圖27)；

動作不停，左腿在後抬起，稍離地，單手掄棍，由右側環弧倒叠花一圈，再繞左側倒叠花半圈，左手展于左後側，目視前方(圖28)。



(13)**狀元提筆**　左脚落在右脚前一步，體右轉90度，兩腿成大岔步，單手掄棍，經左側向前倒叠花，左手外展于左後側方，掌心向外，掌指向後，目視前方(圖29)；

動作不停，體左轉上左脚成岔步，單手掄棍倒叠花，然後托于右側高與肩平，左掌展于左側前方，掌心向右，掌指向前，目視前方(圖30)。

(14)**插花蓋頂**　右脚落于左脚前一步，左腿屈膝全蹲成右僕步，右手掄棍，繞頭上向左掄轉，左掌外展于左後側方，掌心向左，掌指向後目視左前方(圖31)；

動作不停，體左轉90°，左手接棍繼續在頭上向左掄轉，右手脱把展于右側方，掌心向前，掌指向上，目視左前方(圖32)。

(15)**背上舞花**　體左轉90度，右脚後退一步，左脚向前半步，成左拖步，上體前俯，單手掄棍在背上繼續左轉，右手向身後接棍，目視前下方(圖33)；動作不停，兩脚碾地，體右轉180°，成右拖步，上體前俯，雙手繼續經背上向左旋轉，目視前下方(圖34)。

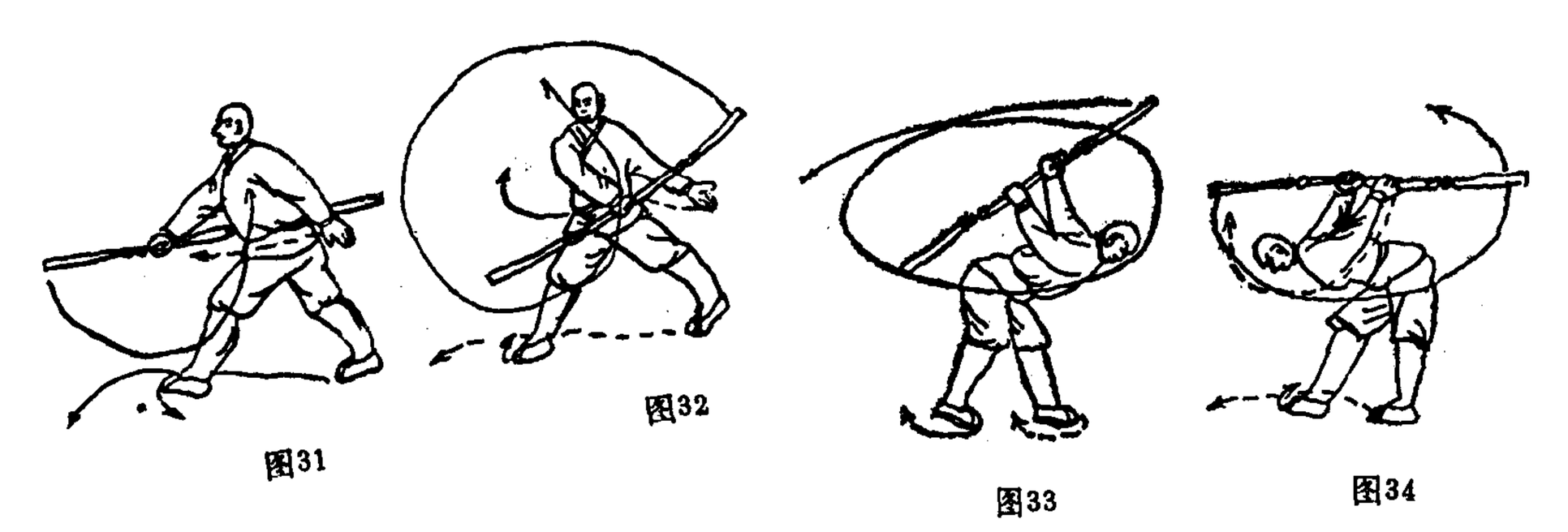


图31　图32　图33　图34

(16)**雲頂插花**　左脚前上一步，雙脚碾地，體右轉45度，左手脱把向右前方下穿，掌心向右，掌指斜向前，右手掄棍，上舉在頭上繼續左轉雲頂舞花，目視右前側(圖35)。

(17)**大仙提瓶**　右脚前上一步，雙脚碾地，體左轉45度，同時右手掄棍，繼續向左掄一圈半，左手向上接棍，右手移把，架于頭上前方，棍梢下垂，目視前方(圖36)。

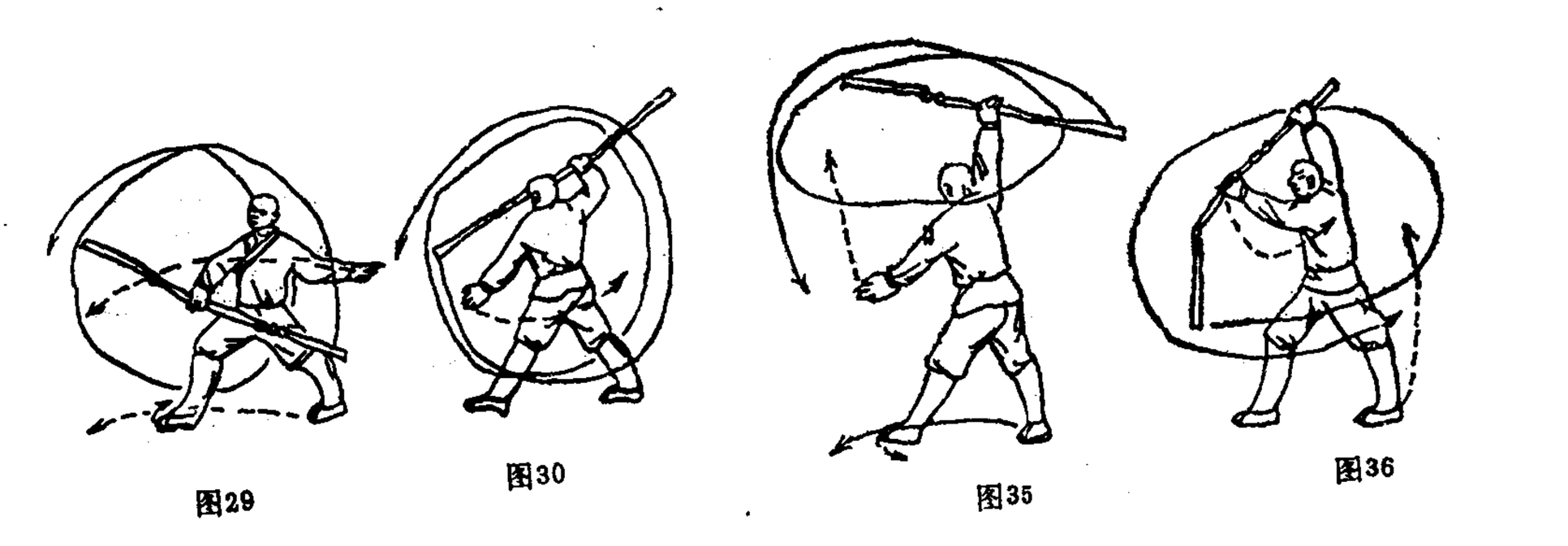


图29　图30　图35　图36

(18)**白馬過河**　左脚後抬，右脚獨立，上體前俯，同時左手脱把後展，掌心向内，掌指向後，右手掄棍經身上左旋一圈後，甩向身下方，目視前下方(圖37)；動作不停，左脚向前落地，速抬右脚後蹬，右手棍經右腿下掃過，左掌外展于左側後方，掌心斜向後，掌指斜向上，目視左脚(圖38)。

(19)**地堂滚身**　右脚前落一步，成右弓步，同時右手棍由後向前旋掃于左下側，左掌收回護于襠前，目視身前方(圖39)；

動作不停，棍向前掄花旋一周後，仰面朝天，左脚微收，右脚微抬，左掌向左上展開，掌心向右，掌指斜向上，目視前上方(圖40)。

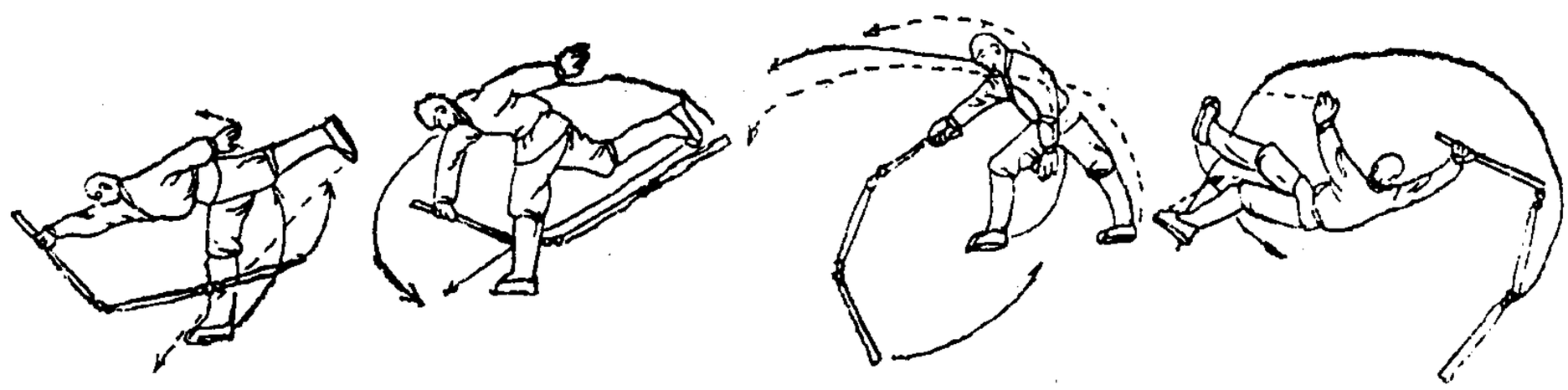


图37　图38　图39　图40

(20)**連環滚堂**　起身，體右轉90°，兩脚成跪步，右手掄棍繼續向左掃轉，左手接棍，目視右前方(圖41)；

身體繼續向下掄背，翻身一周，兩腿微屈，仰卧倒地，同時右手握棍向左旋半周，左手展于左上側，掌心向前，掌指向上，目視前上方(圖42)。

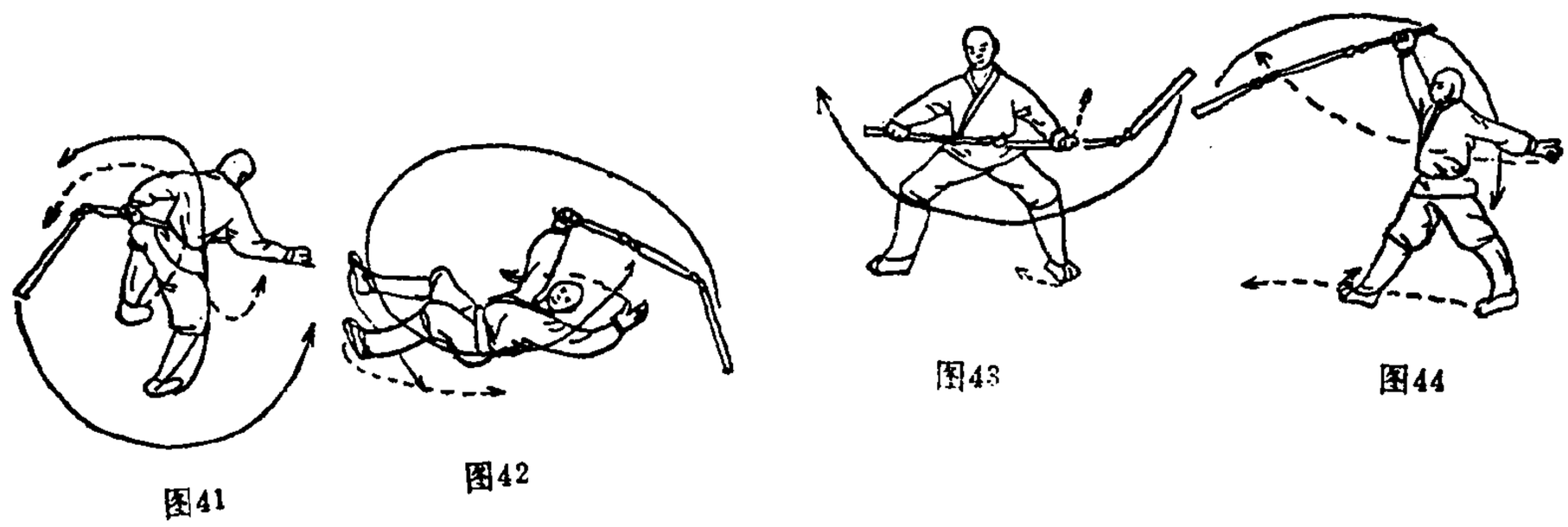


图41　图42　图43　图44

(21)**馬樁接棍**　屈足、彈跳起身，體左轉90°，兩腿成弓步，右手掄棍，由右向左掃擊，左手接棍，雙手平端棍，目視前方(圖43)。

(22)**佛頂取珠**　兩脚碾地，體右轉90°，右手握棍由左向右倒雲頂，左手展于身後左側，掌心向外，掌指向後，目視前方(圖44)。

(23)**八戒扛鈀**　左脚前上一步，右手棍由前向後甩擊，左掌由後向前上方穿擊，掌心向右，掌指斜向上，目視右前方(圖45);

動作不停，兩脚碾地，體猛右旋270°，兩脚成右横弓步，同時右手棍繼續由左向右，掃擊旋轉扛于脖項後，與肩平齊，左掌展于左側，掌心向前，掌指向左，目視前方(圖46)。

(24)**牧童托鞭**　左脚尖内旋站立，提右腿成獨立勢，同時單手握棍，由後向前左掃旋轉，左手在左側接棍，雙手托棍，目視前方(圖47)。

(25)**仙人收寶**　右脚落地，使兩腿成并步，左手向裏甩棍收回一節右手握棍，兩手握棍在身前，目視前方(圖48);

動作不停，右手棍向内疊棍，收回後雙手托棍，目視前方(圖49)。

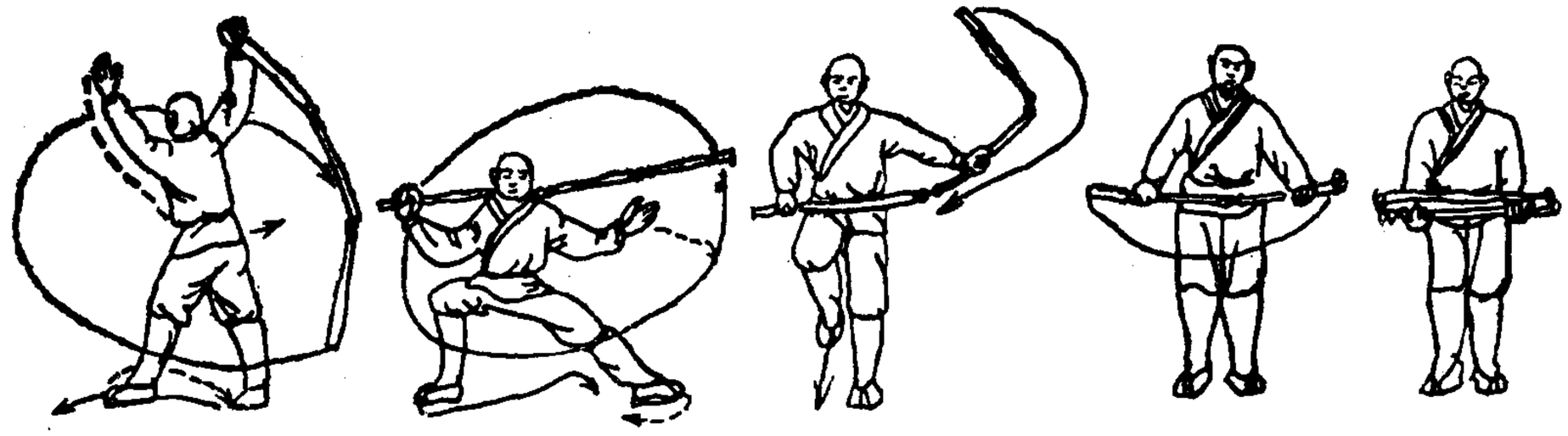


图45　图46　图47　图48　图49

(26)**收招歸原**　足立八字，雙手托棍，身胸挺直，目視前方。

三十五　少林達摩杖

據《少林兵器總譜》記載：達磨杖源于隋末唐初，原有12招，後經明末清初的寂思和尚改編爲40招，并以達磨冠名，即少林寺達磨杖，流傳至今。

永祥和尚擅長此技，在技法方面作了大膽妥善的修改，使其結構緊嚴、形態

逼真、攻防兼備，實戰性强，頗受僧歡迎，特别在八十年代初期，廣泛的流傳向全國各地，甚至遠至東南亞、美國等地區。

歌訣

杖法本是少林傳，靈隱禪師杖招玄。達磨拐杖有八招，一招一招要説全。
頭招達摩身背鏟，二招雲游走天邊，三招登葦把江渡，四招修行進嵩山，
五招登上五乳峰，六招禪坐古洞間，七招拜佛雙手拱，八招佛光起艷烟。
歷代武僧苦修練，流傳至今千百年。

動作順序　預備勢，1.袖展乾坤，2.羅漢背杖，3.指路開城，4.順風掃葉，5.白蛇進洞，6.白鶴亮翅，7.豹子回頭，8.高山插旗，9.打馬過河，10.童子送書，11青龍下海，12.猛虎跳澗，13.偷步旋打，14.回身迎客，15.金龍盤頂，16.獨立亮翅，17.大雁斜飛，18.烏龍盤頂，19.大虎抱頭，20.黄羊抖角，21.僕地游龍，22.豹子登山，23.羅成托槍，24.偷步反砸，25.轉身鑽穴，26.插步砸敵，27.沉香開山，28.猛虎上山，29.鴿子鑽天，30.黄羊抖角，31.白鴿鑽天，32.回身斬蛇，33.大鵬展翅，34.老僧參禪，35.白鴿鑽天，36.李仙挾杖，37.摘星換鬥，38.金剛把門，39大仙回山，40.收招歸原。

預備勢　兩足并立與肩同寬，挺胸，右手握杖緊護右臂外側，杖頭向上，左掌下垂于左大腿外側，掌心向内，掌指向下，目視前方(圖1)。

(1)**袖展乾坤**　左脚向左横跨半步，右脚與左脚并步站立，同時左掌向左、向上反時針劃圓，向左前方推出，掌心向前，掌指向上，右手握杖屈肘護于右胸外側，杖頭向後，目視前方(圖2)。

用法:用于推擊迎面之敵。乃攻防兼備之勢。

(2)**羅漢背杖**　右脚後退半步，左脚回收，脚尖點地成左虚步，同時右手握杖背于身後，杖頭斜向上，左掌屈肘護于胸前，掌心向下，掌指向右，目視前方(圖3)。

用法:用于擋遮背後受擊之招，敵用兵器打我後背，我用杖護住，用肘擊來敵。

(3)**指路開城**　左脚後移震脚下落，右脚上一步，在右弓步，同時右手握杖反腕向前挑點，杖頭向前，左掌向前、向上、向後伸直，掌心向外，掌指斜向上，目視前方(圖4)。

用法:用于點地擊前方之敵。

图1　图2　图3　图4

(4)**順風掃葉**　兩脚不動,右手杖由前向右後掃擊,杖頭向後,左掌由後向前穿出,掌心向右,掌指向前,目視後方(圖5)。

用法:用于擺擊身後來敵,掃敵頭面和上胸部。

(5)**白蛇進洞**　左脚向前後與右脚并步,屈膝全蹲;同時雙手握杖,由後向前撩點,杖頭向前,目視前方(圖6)。

用法:用于點打前面來敵。

(6)**白鶴展飛**　右脚向前半步,抬左脚向彈蹬;同時右手握杖向前上點擊,杖頭向前,左掌直臂于頭左上方,掌心向外,掌指向上,目視前方(圖7)。

用法:點擊前面來敵之下頦。

(7)**豹子回頭**　左脚在後落地,兩脚爲軸,體右轉180°,成左弓步;同時右手杖隨勢掃于前方,左手接握拐杖,杖頭向前,目視前方(圖8)。

用法:反身掃擊背後來敵之耳部、太陽穴等處。

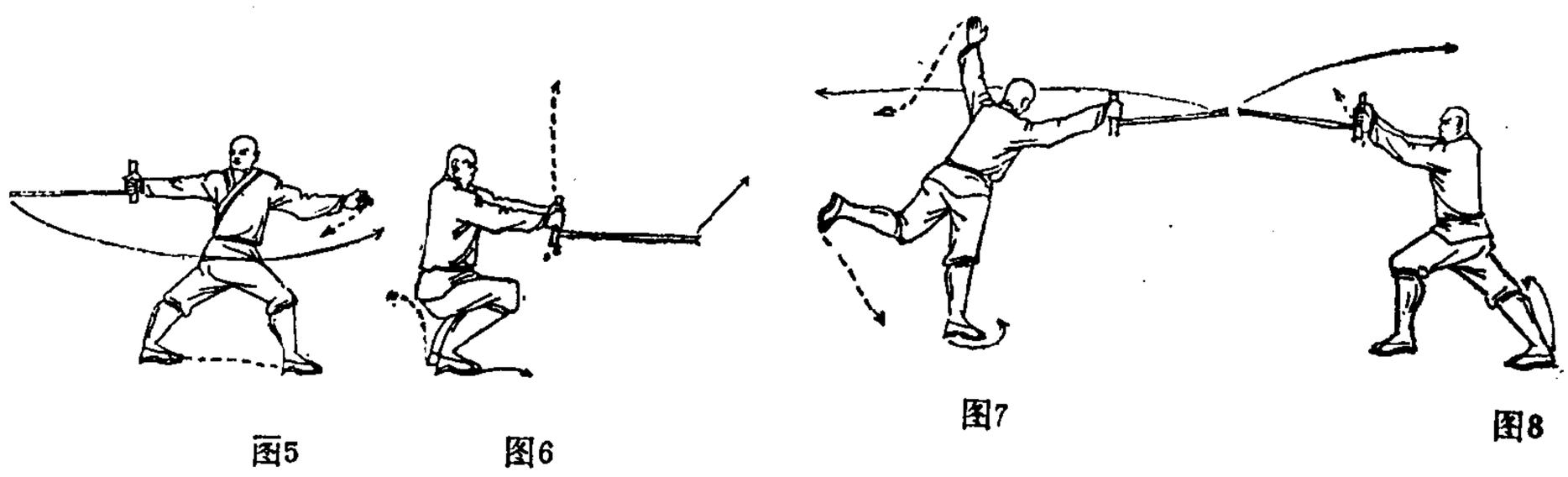


图5　图6　图7　图8

(8)**高山插旗**　右脚在後蹬地起跳，左脚先抬後落，右腿屈膝後抬，同時右手杖由前向上挑舉于頭上，杖頭向上，左臂伸展于前左上側，掌心向右，掌指向上，目視前方(圖9)。

用法:用于挑擊前方之敵面門和撥打上方敵入襲來的兵器，是攻防結合之法。

(9)**打馬過河**　左脚起跳，右脚向前下落，左腿屈膝後抬，同時右手杖由上向後環繞，然後旋腕前點，杖頭向前，左臂向下、向後伸展于後上方，掌心向外，掌指斜向上，目視前方(圖10)。

用法:用于點擊前方來敵的面門、咽喉、胸肋、肩胛等處。

(10)**童子送書**　右脚起跳，左脚向前落步，右脚屈膝後抬，同時雙手握杖向前上挑點，杖頭斜向前上方，目視前方(圖11)。

用法:用于挑點敵人頭面，把可擋遮敵人劈來之兵器，使敵難攻難進。

(11)**青龍下海**　右脚在後落地，以兩脚爲軸，體右後轉180°，成右弓步，同時雙手握杖隨身勢由上劈于前下方，杖頭斜向下，目視前方(圖12)。

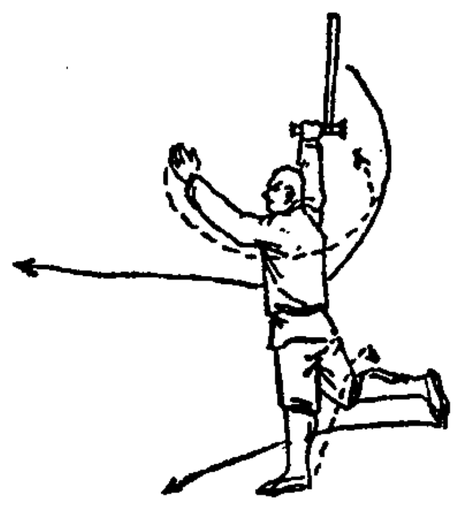


图9

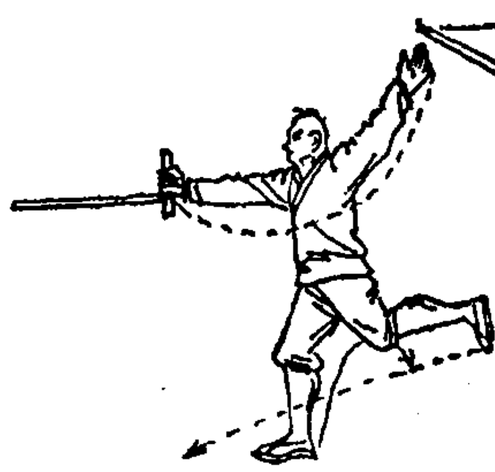


图10

图11

图12

用法:用于突然反身劈打背後之敵，猛打其頭或者搗砸胸腹等處。

(12)**猛虎跳澗**　兩脚蹬地向右旋跳，體左轉270°，兩腿成右僕步，右手握杖隨勢環繞，劈于右側下方，杖頭向右，左掌脱把向上、向右、向下、向左環繞屈肘亮掌于左上方，掌心斜向上，掌指斜向右，目視右前方(圖13)。

用法:用于轉身回擊身後之敵，使敵頭肩處受我杖勢。

(13)**偷步旋打**　起身，右脚尖内扣，左脚從右腿前向右落步，兩腿成插步，同

時右手杖向上、向左、向下、向右環繞一周，經身前向右撩擊，杖頭向右，左手屈肘于右肘內側，掌心向右，掌指向上，目視杖根(圖14)。

用法:用于擊打右側來敵之頭、頸、胸、肋、肩、臂等處。

(14)**回身迎客**　體左轉90°，右脚後退一步，左脚尖點地成左虛步;同時右手杖由後向前屈肘旋甩，杖頭向前，左掌前推，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖15)。

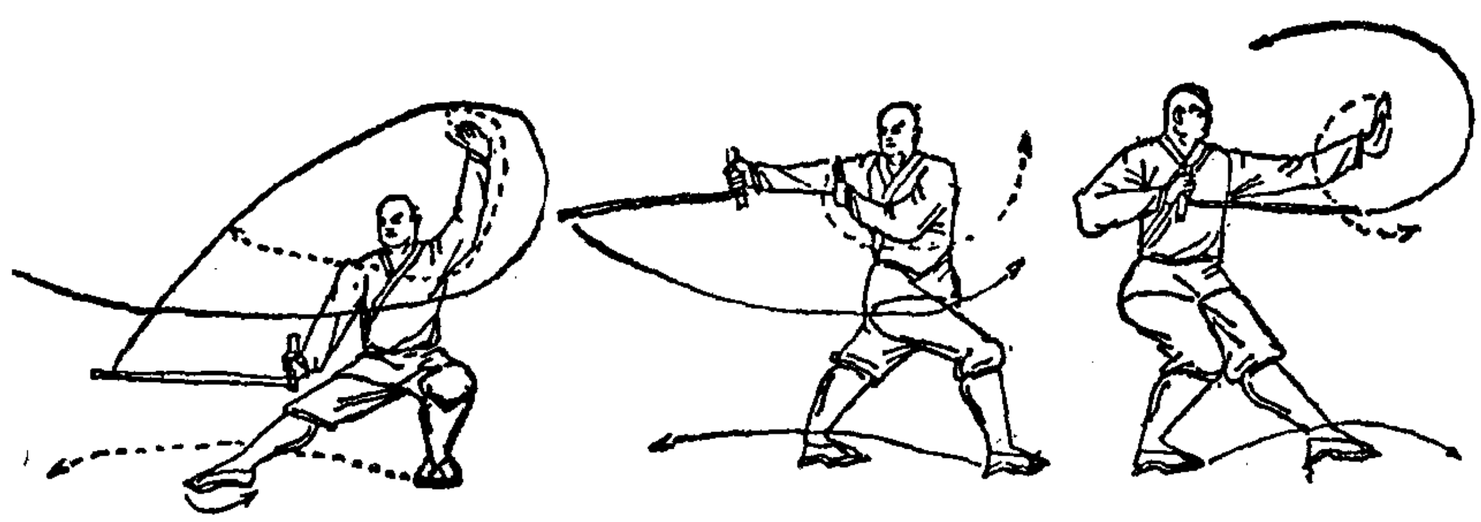


图13　　图14　　图15

用法:用于掃擊前方之敵，掃敵腰肋等處。

(15)**金龍盤頂**　右脚前上半步成右高弓步，同時右手握杖向左，由右盤旋于頭頂，杖頭向後，左掌內旋下按，護于身前，掌心向下，掌指向右，目視前方(圖16)。

用法:用于架擊頭上打來之兵器，以防遭敵入襲擊，是防護之法。

(16)**白鶴亮翅**　左脚跟內旋，體左轉90°，右腿提膝，成獨立勢，同時右手握杖由右向左旋掃一周，杖頭向左，左掌上架于頭左上方，屈肘亮掌，掌心斜向上，掌指斜向右，目視右前方(圖17)。

用法:用于旋轉擊打四周之敵，既是護身之招，也是驅敵之法。

(17)**大雁斜飛**　右脚落步，右脚向後彈蹬，同時右手握杖，向前穿點，杖頭向前，左臂伸展，掌心向外，掌指向上，目視左前方(圖18)。

用法:用于穿擊前右側來敵之頭面、咽喉、胸肋、肩等處，是突然猛攻之法。

(18)**烏龍盤頂**　左脚落步，右腿屈膝向後抬起，體左轉180°，同時右手杖隨勢

在頭上向左環繞甩擊，杖頭向後，左掌護于左胯後側，掌心向下，掌指向前，目視前方(圖19)。

用法:用于掃擊敵入擊我頭上的兵器，有防護之用。

(19)**大虎抱頭**　右脚落步，左脚離地向前半步，體向右轉180°，成右弓步，同時右手杖隨勢前穿點刺，杖頭向前，左掌屈臂架于頭前上方，掌心向下，掌指向前，目視前方(圖20)。

用法:用于反身點刺背後來敵之胸、肋、腹、襠、膝、肩、臂等處。

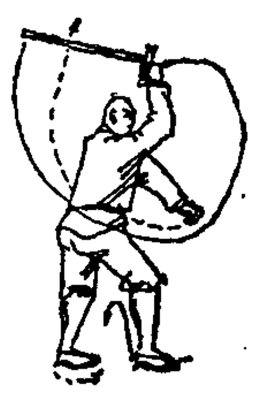


图16

图17

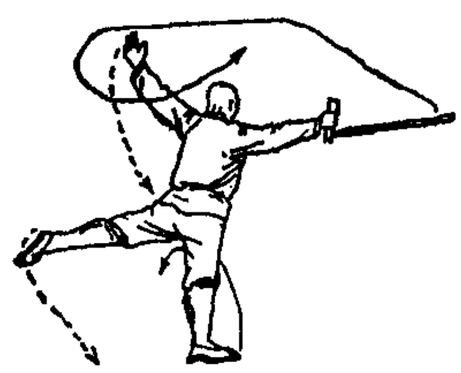


图18

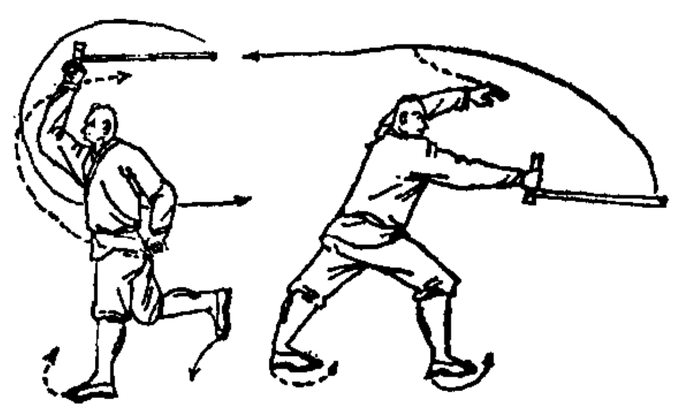


图19　图20

(20)**黃羊揚角**　兩脚爲軸，體左轉90°，兩腿成左弓步，同時右手杖由右向上再向左掄劈，左手相接，雙手托杖上架，杖頭向左，目視右側前方(圖21);上動不停，兩脚爲軸，體向右90°，成右弓步，同時雙手托杖，由左向右架于頭前上方，杖頭斜向左後，目視左前方(圖22)。

用法:用于架擔左右前方敵入由上打來的兵器。

(21)**僕地游龍**　右脚向右起跳，左右兩脚先後向右前落地成右僕步，同時雙手握杖由上向下壓擊于身前，杖頭斜向左上方，目視前方(圖23)。

用法:用于壓砸前邊攻來的兵器，或壓敵踢來之腿和打來之拳掌，從下盤攻擊敵人，是防上攻下之法。

(22)**豹子登山**　體右轉90°，重心右移成右弓步，同時雙手托杖，向前托架于身前，杖頭向後，目視前方(圖24)。

用法:用于托架敵兵器,或者頂擊敵人胸肋、脖頸、頭面等處,

(23)**羅成托槍**　抬右脚原地震脚,再抬左脚前上一步,體右轉180°成左弓步;同時雙手握杖由後向前刺扎,杖頭向前,目視前方(圖25)。

用法:用于刺扎點擊對面敵人胸腹和兩肋處。

(24)**偷步反砸**　左脚内扣,右脚從左脚後向左插步,同時雙手換把,握杖杆,用杖把下砸于左側方,杖頭斜向右,目視左前方(圖26)。

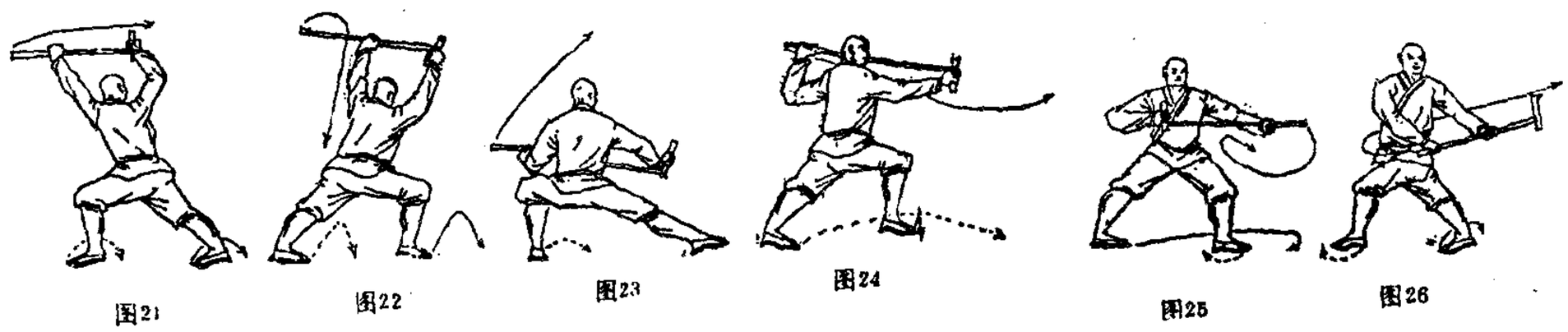


图21　图22　图23　图24　图25　图26

用法:用于反手砸擊側面來敵之胸腹。

(25)**轉身鑽穴**　兩脚爲軸,體右轉180°,兩腿成右弓步,同時右手滑把握杖杆,左手屈肘握杖把,隨身勢直鑽前方,杖頭向前,目視前方(圖27)。

用法:用于反身直點敵人要穴,胸肋肚腹各部要害之處。

(26)**插步砸敵**　左脚從右脚後向右插步,同時雙手換把握杖杆,用杖把向右側下砸,杖頭向左,目視右前側方(圖28)。

用法:用于砸擊右側來敵之頭面、肩、胸、腹等處。

(27)**沉香開山**　抬右脚原地震脚,體左轉90°,左脚前上一步成左弓步,同時雙手握杖,由後向前下方劈砸,杖頭向後,目視前方(圖29)。

用法:用于掛劈砸擊前方來敵,也可下掛鈎擊敵入兵器,或掛砸敵頭面、肩尖、胸腹、腿膝等處。

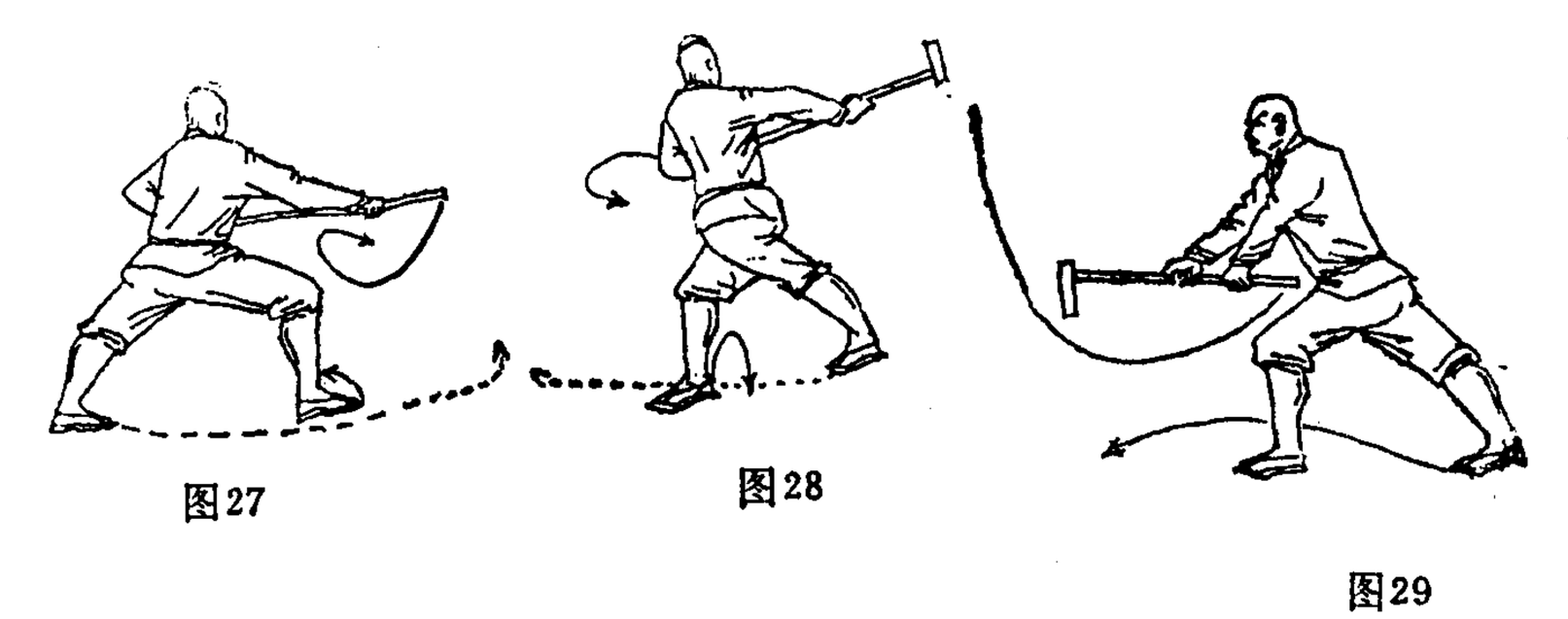


图27　图28　图29

(28)**猛虎上山**　抬右脚前上一步，成右弓步，同時雙手滑把，右手屈肘握杖把，隨勢向前上挑，杖根斜向前上方，目視前方(圖30)。

用法:用于挑擊敵襠、腹、胸、肋、咽喉、頭面等部位。

(29)**脚飛天邊**　右脚蹬地起跳，右脚屈膝上抬，而後右脚向前上方彈踢，身體騰空，同時右手脱反，右掌由上向下拍擊右脚面，左手屈肘抱杖于左肋外側，杖頭向下，目視前脚掌(圖31)。

用法:用于脚踢敵腕肋、掌打敵頭面。

(30)**劉全進爪**　兩脚先後下落，雙脚再前移擦步，變成右高弓步，同時右手握杖把，反手挑點前上方，杖頭斜向上，目視前方(圖32)。

用法:用于挑刺身前之敵。

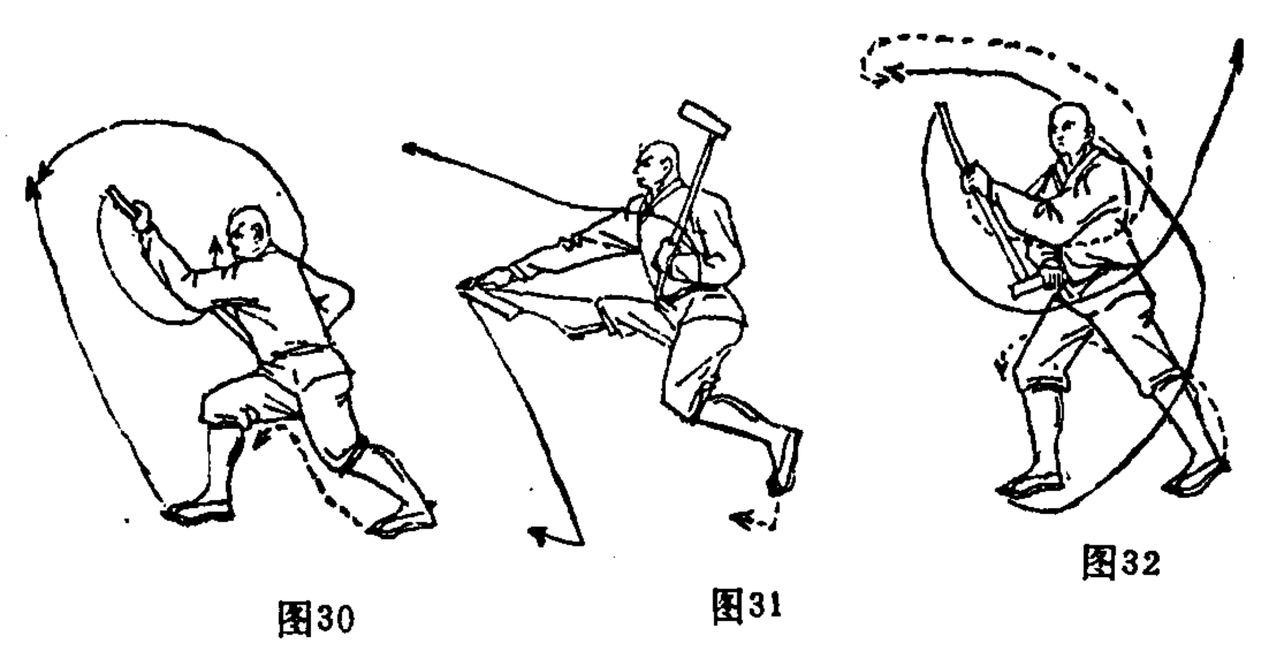


图30　图31　图32

(31)**霹雷旋天**　雙足離地旋跳，右脚用力向左上方旋踢，體向左轉360°(旋風脚)；同時杖交于右手，當全身騰空時速出左掌由左向右拍擊右脚掌，右手杖隨身

勢旋甩于身後右側，杖頭向後，目視右脚掌(圖33)。

用法:用于旋打四周之敵，杖打敵頭部，脚踢敵肋或胸，掌打敵耳部，下邊閃避敵人掃擊，是下防上攻之招法。

(32)**回身斬蛇**　左脚尖下落點地，右脚在前方下落，左脚再前移，兩腿成左弓步，同時右手杖隨勢向左後下方旋掃盤打，杖頭向後，身隨左扭，左掌擺展于體左側，掌心向左，掌指向後，目視左後側(圖34)。

用法:用于旋掃四周之敵的腰腿之處。

(33)**大鵬展翅**　右脚離地前移，兩腿成右弓步;同時右手杖由左後方向前甩擺掃擊，杖頭向前，左掌仍展于左後側方，掌心向左，掌指斜向後，目視前方(圖35)。

用法:用于甩擺前側來敵之頭部。

(34)**老僧參禪**　左脚前上一步，體右轉90°，兩腿變爲左僕步，同時左手接杖杆，由右向左開擊，杖頭向下，目視左前方(圖36)。

用法:用于開擊側面來敵，擋遮敵人掃來的兵器，是防身之法。

(35)**黃羊抖角**　左右脚離地旋跳，體左轉180°，使兩腿變爲右僕步;同時雙手握杖隨勢旋挑護于左側，杖頭斜向上，目視前方(圖37);

上動不停，迅速起身變成右弓步，同時雙手握杖向頭上猛力托架，杖頭向左，目視前方(圖38)。

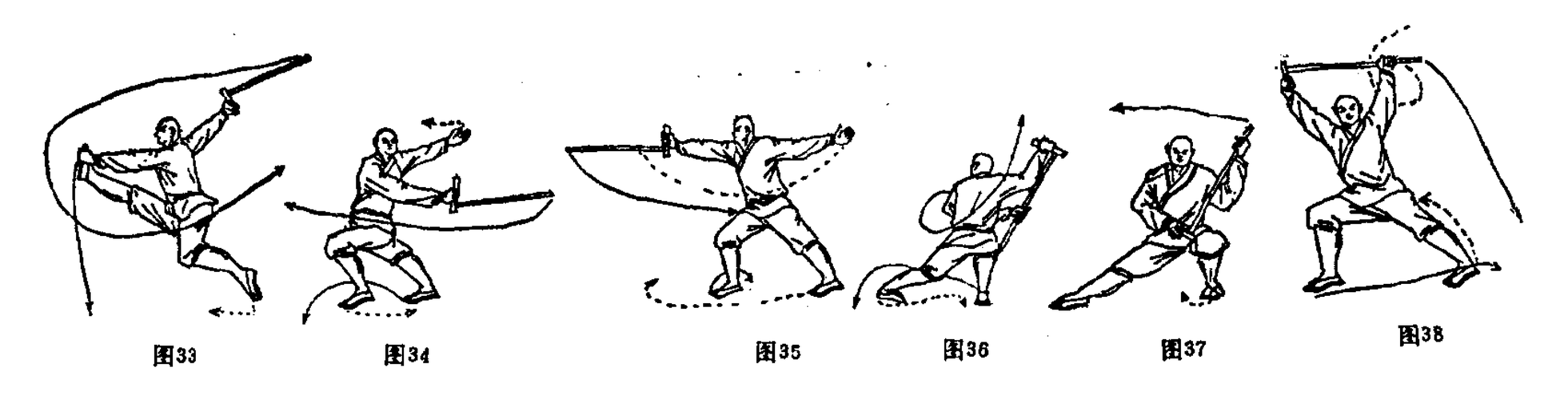


图33　图34　图35　图36　图37　图38

用法:用于突然開架敵人頭面，或架敵擊來的兵器，起伏突然，使敵膽驚，是速戰速决之招法。

(36)**李仙扶杖**　兩脚碾地，體向左轉180°，右脚向左脚外側上步，提左腿成獨

立勢，同時右手杖由上向下栽插于右側下方，杖頭點地，左掌脱把，屈肘架于頭左上方，掌心向上，掌指斜向右，目視右側前方(圖39)；

上動不停，左脚下落，右腿提膝成獨立勢；同時右杖交于左手，插點于左側下方，杖頭向下，右掌脱把屈肘架于頭右上方，掌心向上，掌指斜向左，目視前方(圖40)。

用法：用于點插敵人足面，敵來攻我，用掌上舉接架人來勢，下點敵膝腿或脚。

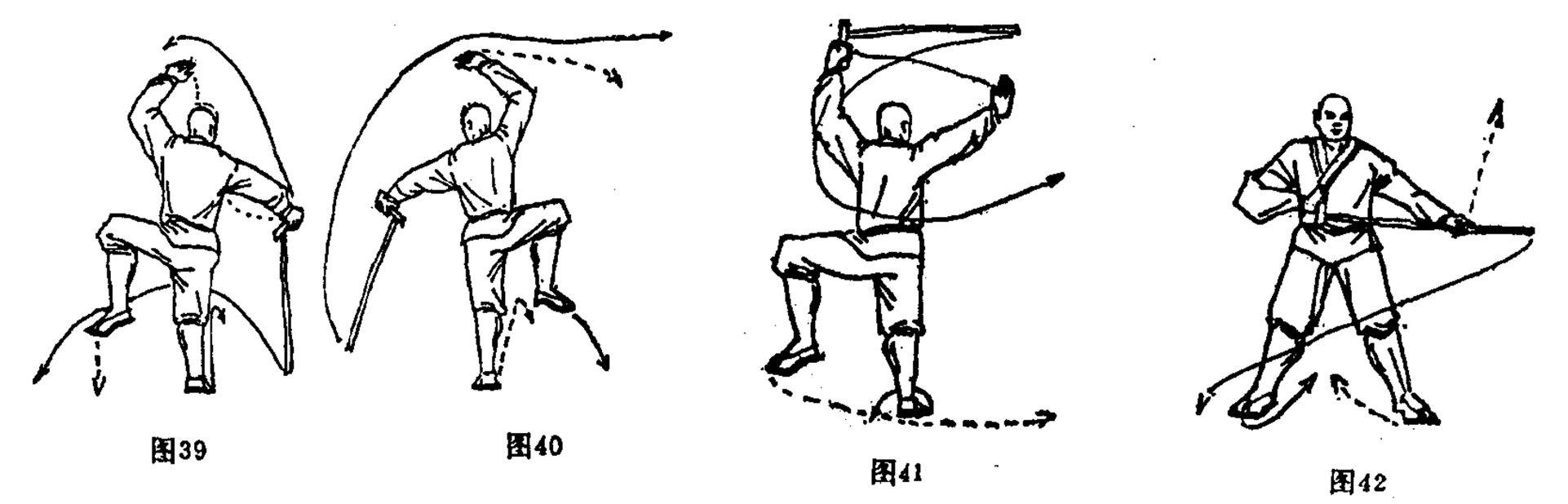


图39　图40　图41　图42

(37)**摘星换門**　右脚在右側下落，左腿提膝成獨立勢；同時左手杖由左向前、向右、向頭上環繞盤打，架于頭前上方，杖頭向右，右臂展于右斜上側，掌心向前，掌指向上，目視右前側(圖41)。

用法：用以戳擊右面來敵。

(38)**金剛把門**　右脚爲軸，體左轉180°，左脚下落成大岔步；同時左手杖交于

图43

右手，左手滑把握杖杆，隨勢刺點于左側方，杖頭向左，目視左前方(圖42)。

用法:用于刺點側面來敵，點擊敵人胸腹、腰肋等處，使敵難近我身。

(39)**大仙回山**　收左脚與右脚成并步，右手杖由左下落于右側下方，杖頭向下，左掌向左推擊，掌心斜向左，掌指向上，目視前左側(圖43)。

用法:用掌推敵胸腹或者面門，是臨走留招收兵之勢。

(40)**收招歸原**　左脚與右脚成并步，右手杖旋腕護于右臂外側，杖頭向上，左掌内收下按，護于左大腿外側，掌心向内，掌指向下，目視前方。

三六　二路達磨杖

招勢名稱

第一趟

(1)撥雲望月　(2)蒙頭鴛鴦　(3)迎面通天　(4)開門見山　(5)玉采打桑　(6)後拉破腹

第二趟

(7)金蟬脱殼　(8)當頭一棒　(9)攔路斬蛟　(10)領衣正打　(11)横仗登塔　(12)黄蜂刺心

第三趟

(13)回頭望月　(14)頑虎游山　(15)金鷄上架　(16)黄鷹展翅　(17)托梁换柱　(18)劈頭蓋臉

第四趟

馬後加鞭　(20)白猿藏身　(21)馬前見君　(22)刀劈華山　(23)金龍盤柱　(24)古樹盤根

第五趟

(25)太公釣魚　(26)鵲雀過枝(左式)　(27)鵲雀過枝(右式)　(28)揚鞭摧馬　(29)雲龍戲水　(30)老牛拉車

第六趟

(31)開山問路　(32)左封通天　(33)達磨抱杖　(34)雄鷹盤旋(35)焦夫砍柴　(36)套馬回頭

第七趟

(37)扎地成泉　(38)白猿獻棍　(39)卧龍騰空　(40)青龍擺尾　(41)夜叉探海　(42)看風旋舵

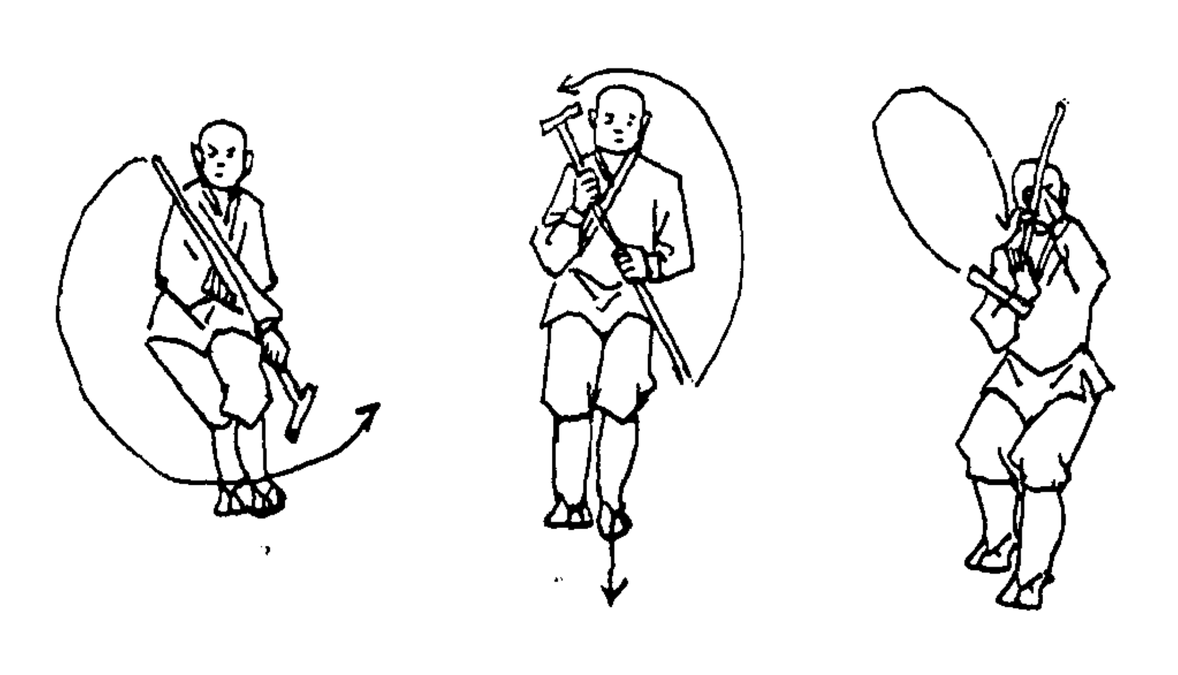
第八趟

(43)順左撩衣　(44)順右撩衣　(45)左封打右　(46)右封打左　(47)横掃群妖　(48)回頭牽子

起勢

身胸挺直，兩脚并立，右手握杖，背于右臂後，杖把向上，左臂下垂，五指拼攏，附于左大腿外側，掌心向裏，目視前方(圖1)。

領眼：左手變刀刁鈎手，左臂向左向上劃弧，舉于頭上右側，變側立掌沿身體右側下落至右腋内側。眼隨手轉至頭右上方時，向前平視。(圖2)。



第一趟

(1)撥雲望月

①右脚提起，震脚，右腿屈膝，左脚跟提起變丁步。同時腰微左轉。右手持杖直劈向左、向後繞環。左小臂外旋屈肘掌心向上，伸探到右肘下順把接杖。杖鈎在體左側，鈎尖朝前，仗梢向體右上方。目視前方(圖3)。

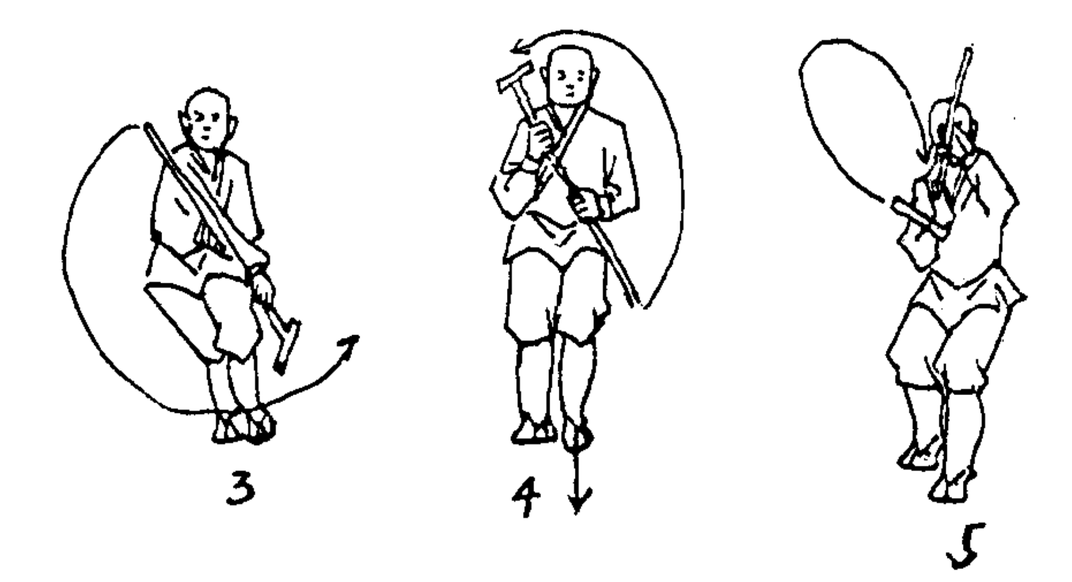
②上動不停，兩手絞手，使杖把繼續向上向右上方繞環撥動，杖鈎在右上角，杖梢斜立于左脚前外側，力達把。目平視前方。(圖4)

③上動不停。左脚上半步，脚前掌着地，成左虛步。同時，兩手用合力使杖梢由左下向後、向上、向前，往右斜擊。右手心向上，左手心向下，斜擊要迅猛有力，力達杖梢。杖梢高與眼平。目視杖梢(圖5)。

(2)蒙頭鴛鴦

①以左脚前掌爲軸，脚跟裏扣落實，右足跟提起，上體微左轉，同時右手松握向杖梢滑動(兩手距離約三寸)，使杖鈎由右向上，向左至左前上方時，兩手貼左肋向後下方猛拉。力達枝鈎，鈎法向左，杖鈎與鼻平。目視右前方(圖6)。

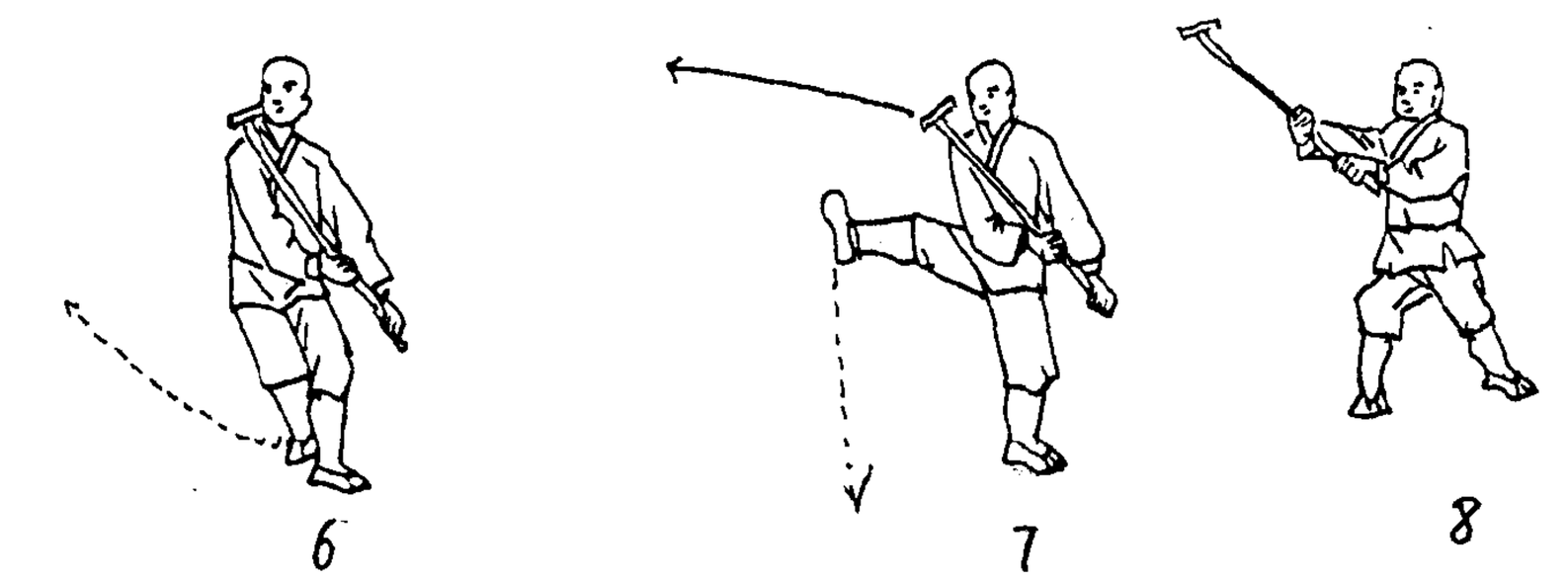
②體重前移，左腿微屈，右小腿提起，向右前方彈踢，脚面綳平，脚尖裏扣，脚



與襠平。目視右前方。(圖7)

(3)迎面通天

右脚在右前方落地，使兩腿成岔步。同時兩手持杖向前上方戳出，力達鈎頂。鈎尖向左，高與頭平。杖梢與胸平。目視杖鈎。(圖8)。



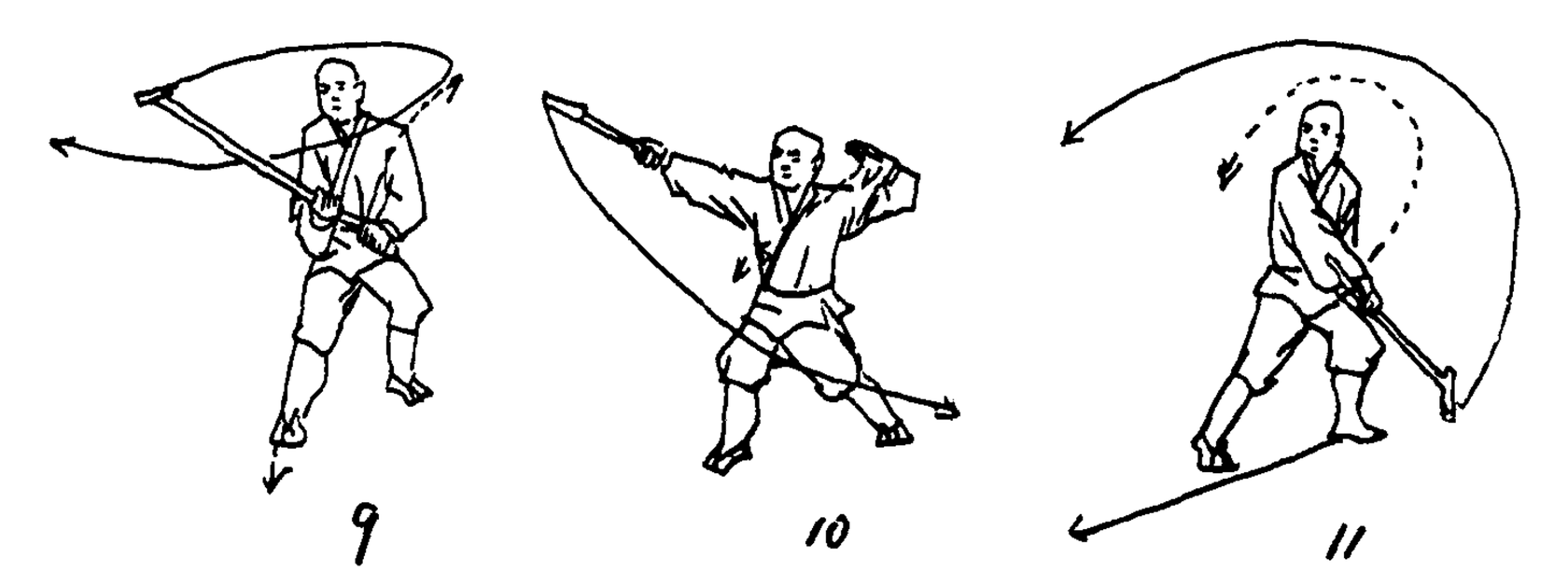
(4)開門見山

①左脚向後移半步，體重後移，上體略後仰，腰微右轉。同時右手使杖鈎微向右後帶至頭右上方。目平視前方。(圖9)。

②右脚上半步，左脚拖進半步，仍成右弓步。同時右手持杖向右，向後，向左雲轉至頭前方，高與眉平。鈎尖向外，力達鈎尖，在右手杖向左雲轉的同時，左手脱杖外撑，掌心向外，兩腕高與肩平，兩臂均成弧形。目視鈎尖。(圖10)。

(5)玉女采桑

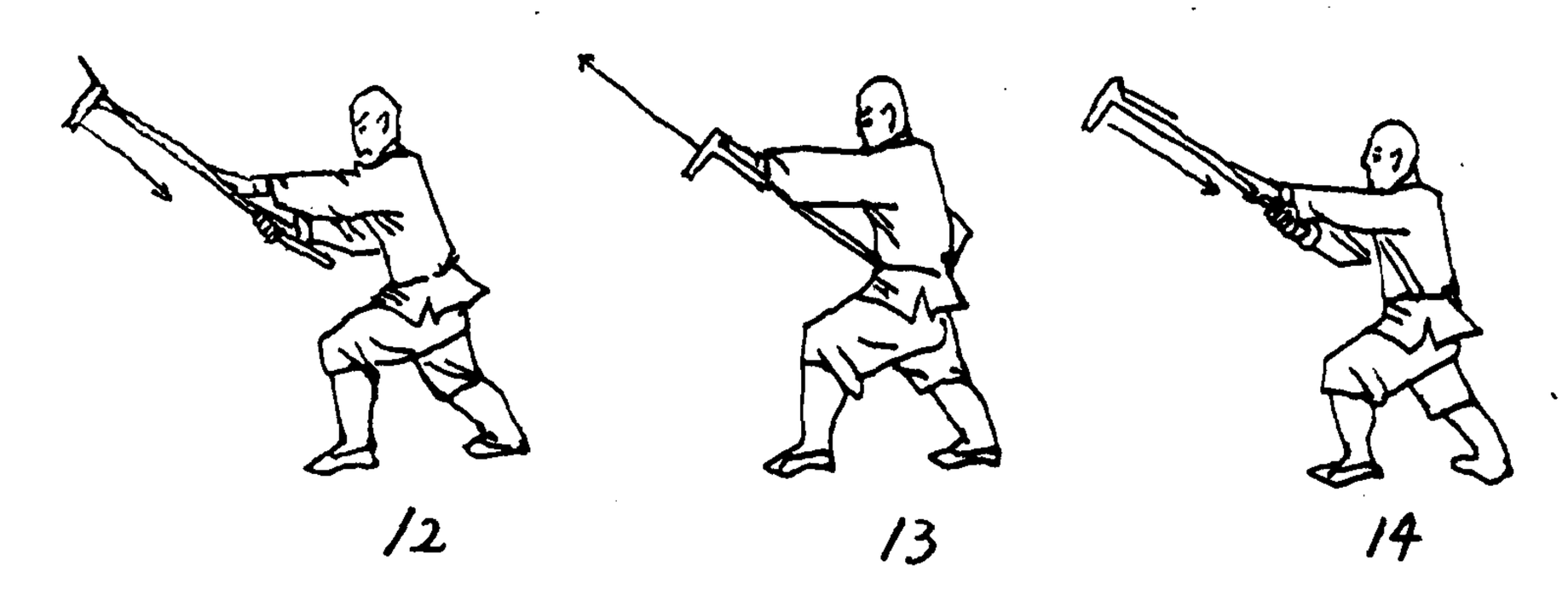
①右弓步不變，腰微左轉，使杖鈎向下，向左後繞行，同時左掌插于右腋下，掌心向後。目視前方。(圖11)。



②上動不停，上左步，屈膝前弓，右腿蹬直成左弓步，同時右手使杖鈎繼續向上、向前、向下掄劈，鈎尖朝下，在杖鈎向下掄劈的同時，左手向下、向後、向上以掌心巾杖中端下壓，兩虎口相對，杖鈎略過于頭，杖梢在胸前。目視杖鈎。(圖12)。

③左手松握，右手握杖梢，向後下方回拉，右手停于右腹前，使左掌滑至杖把，杖鈎高與胸平。目視前方(圖13)。

④左手松握，右手握杖梢，向前上方戳出，左手滑至杖梢，力達鈎頂，鈎尖朝下，杖鈎高與頭平，目視杖鈎。(圖14)。



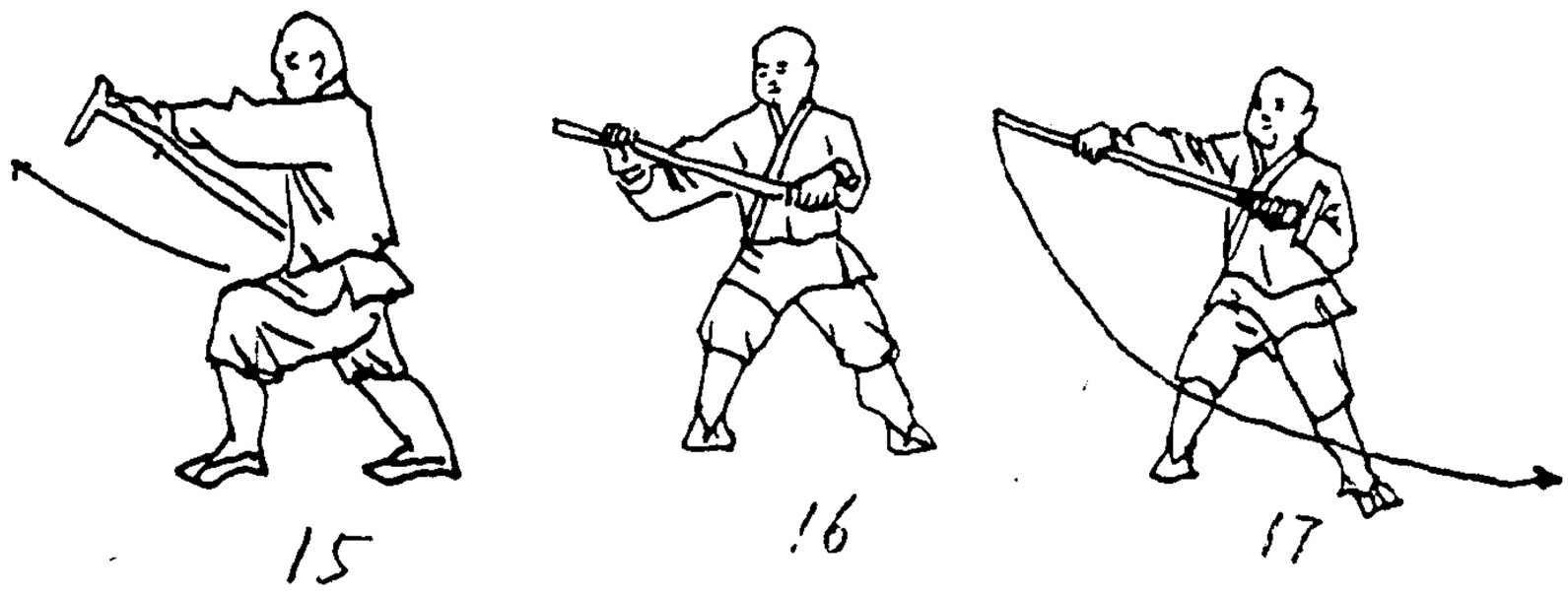
(6)後拉破腹

①右手持杖後拉，左手松握，滑至杖把，握信，力達杖梢。目視前方。(圖15)。

②右脚向前上步，屈膝前弓，左腿蹬直，成右弓步。同時兩手使杖梢由下向前

上方挑出。杖身平，與腰同高，鈎尖朝上，力達杖梢。目視前方(圖16)。

③兩手握杖，兩臂伸直，使杖梢向前刺出一寸，目視杖梢(圖17)。



要訣

撥雲望月把兵防，杖梢接打爾太陽。
上邊蒙頭向左掛，下邊鴛鴦攻彼襠。
迎面通天招法緊，杖鈎戳平高鼻梁。
正面撥走敵兵器，反手封眼緊難搪。
玉女拉枝采桑葉，放虎歸山面門傷。
後拉破腹向上挑，諳使少林四平槍。

第二趟

(7)金蟬脱殼

①以右脚跟左脚掌爲軸向左轉體一百八十度。右腿彎屈後坐，成插步，同時右手放開，以掌心爲軸，滑至杖把，順把握杖，兩手使杖梢隨身體轉動勢，由右前方向下、向左劃弧，停于體前下方，杖鈎朝左。目視右前方。(圖18)。

②左脚向左右跳出一步，右脚跟進一步，落左脚前方，使兩腿成右僕步。同時，兩手使杖梢繼續向左、向上劃弧，往體右側下方點擊，杖梢略低于杖鈎。兩手

高于腹部，右手心向上，左手心向下，鈎尖朝前。目視杖梢。(圖19)。

(8)當頭一棒

左脚進至右脚前，脚尖外展，成交插步。同時兩手持杖使杖梢向前上方横擊，力達杖梢。杖梢高與頭平，鈎法朝左前。目視杖梢(圖20)。

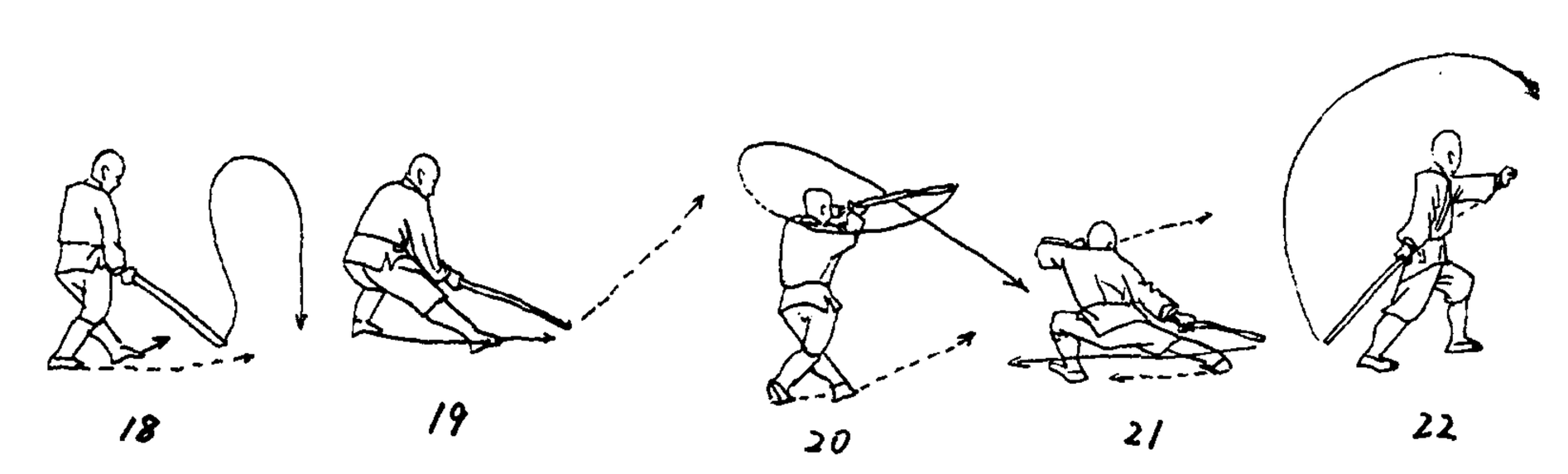
(9)攔路斬蛟

右脚向右前方撲出。成右撲步。同時左手脱杖，右小臂内旋，杖梢向後，向左，向前，往右下方横掃，至右腿後。杖梢與小腿同高。力達杖梢，左掌略外撑，上架于左額前。目視杖梢。(圖21)。

(10)領衣正打

①起身，可脚收至左脚内側，震脚，隨即左脚向前進步，屈膝前弓，右腿蹬直，成左弓步。同時左手變抓，秆臂伸向前方握拳，右手持杖由前下方向後擺至體右後下方。目視左爪。(圖22)。

②左弓步不變，左臂屈肘，收至右腋下，拳心斜向下，同時右手持杖向上往前下方劈出，力達杖梢。杖梢高與頭平，杖鈎與胸同高，杖鈎朝下。目視杖梢。(圖23)。



(11)横登塔

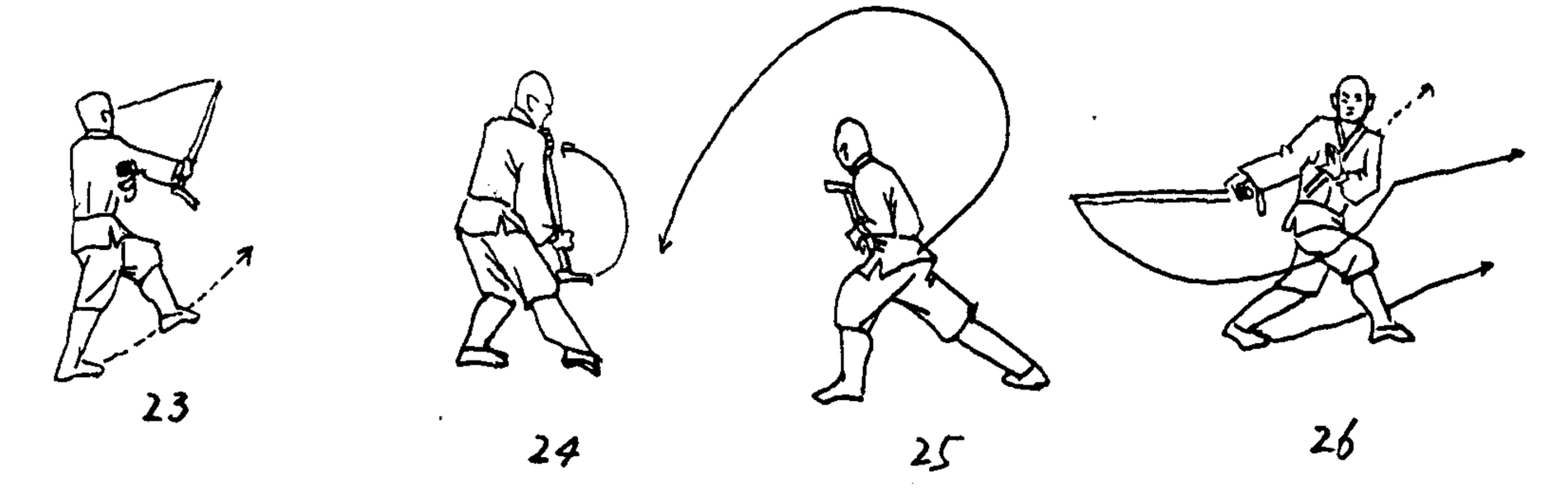
①右脚向左脚前上半步，脚尖着地成虚步，同時右臂屈肘，使杖鈎收至右肋前。左拳變掌前伸對握杖，屈肘使杖梢向左上後方撥出，力達杖梢。杖身斜貼于體前，鈎尖在右外側，杖梢在頭左側，與頭同高，鈎尖朝前，目視前方。(圖24)。

②上體向左擰身。右脚隨腰胯扭轉勢，向左後擦地蹬出一步。左腿閃弓，右腿蹬直，成右弓步。同時右手從下略往上抬起，至胸部時借腰胯扭轉勢向左推出。左手相應地左後拉因，要迅猛有力，杖鈎高與心窩平，杖梢與左肋同高，鈎尖朝左，

目視前方(圖25)。

(12)黃蜂刺心

①以右脚跟左脚掌爲軸，向右轉體一百八十度。左脚向右前方上步，屈膝前弓，右腿蹬直，成左弓步，同時，左手脱杖，右手持杖從體前向上，向右後方劈出，左掌貼于右腋下，掌心向右，指尖向上。目視杖梢。(圖26)。



②左脚上步成左弓步，右腕回扣，使杖梢由下向左、向上成水平時，向左前方直臂刺出，力達杖尖。杖梢高心窩平。同時左掌從體前向左額上方架起，掌心斜向上，指尖向右。目視杖梢(圖27)。

要訣

微猛我閃走陀螺，横蓋杖梢點手脖。
彼若後撤招法變，起身横杖擊下頦。
頭上方才得幸免，下面難逃腿骨折。
領衣正打彼遭蹇，抓住衣領打上額。
鎖住彼手掛彼肋，横杖蹬塔摔腦殼。
彼若順勢繞步去，黄蜂刺心難逃脱。

第三趟

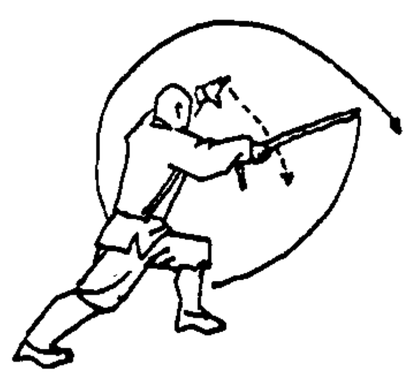
(13)回頭望月

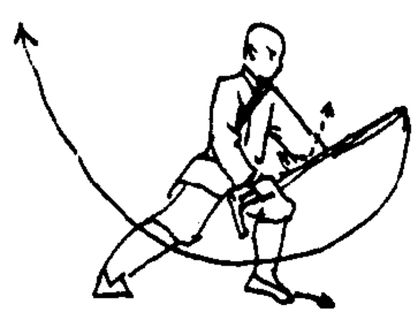
①體重後移，左脚提起，小腿略收回不落地，退即向原方向大步邁出，使兩腿成左弓步，同時，右手用腕力使杖梢向下、向後、向上、向前劃一立圓至體前，左掌下落按于杖的右手前。目平視前方。(圖28)。

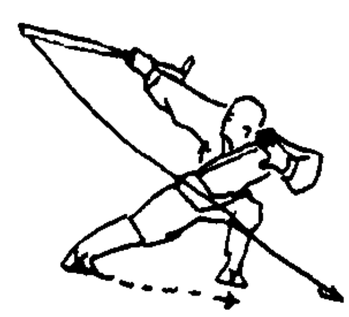
②左脚下蹲，右腿伸直，成右撲步，身體向左傾斜，向右後方扭轉。同時，右手杖由下向後上方反手撩出，杖梢略高于頭，力達杖梢。杖梢指向斜上方，鈎尖斜向上，左掌從體前上撐于頭左上方，掌心斜向上，指尖向右。目視杖梢。(圖29)。

(14)頑虎游山

①右脚提起，在左脚前落步，脚尖外展，成交插步。同時腰右轉，右手使杖梢由右上方向下、向左劃弧，繞至身體左側，杖梢向左。左掌乘腰右轉勢下落于右腋下，掌主向後。目平視前方。(圖30)。


27


28

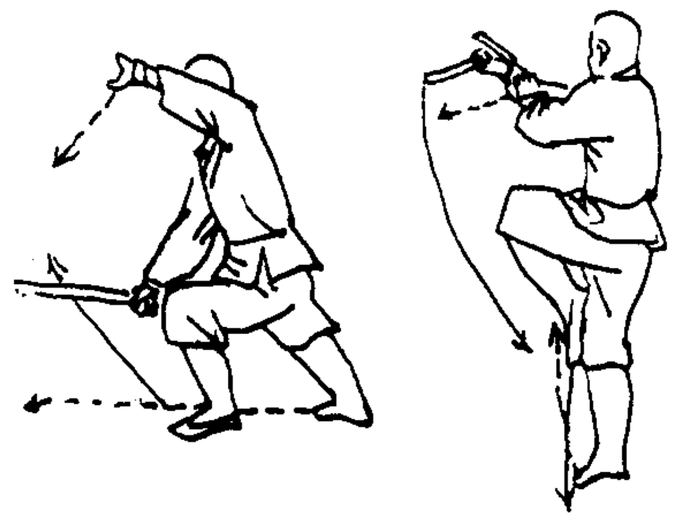

29

30

②上動不停。左脚上步，落右脚前，脚尖裏扣，左腿屈膝前弓，右腿蹬直，成左弓步。同時，右小臂外旋，右手持杖由左向上、向前、向下橫打，力達杖梢。杖梢指向前方，杖身橫平。鈎尖朝下，與襠同高。杖梢與身體成直角。左掌由右腋下向下、向左、向上在左額前亮掌，手心斜向上，指尖向右。目視杖梢。(圖31)。

(15)金鷄上架

右脚向前上步蹬直，左腿屈膝提起，成右獨立步。同時右手心朝上，使杖梢斜向右上方擊出，力達杖梢。左掌下落附貼于右小臂内側。杖梢指向右前上方，高與眼平。目視杖梢。(圖32)。



31　　32

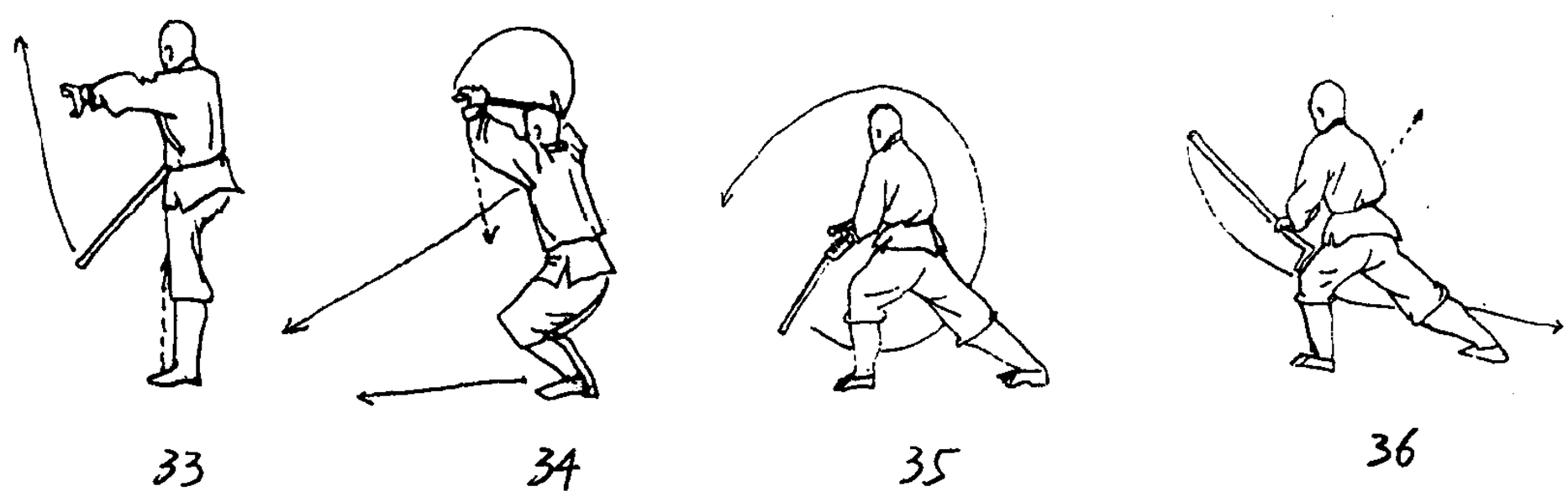
(16)黃鷹展翅

左脚落步蹬直，右腿屈膝提起，成左獨立步，同時左手持杖，使杖梢向後、向左繞行，向右前下方斜劈，梢斜向前下方，力達杖梢。左掌下落。撐于左前方，腕主與肩平，手心斜向外，指尖斜向上。目視杖梢(圖33)。

(17)托梁換柱

①右脚在左脚内側，震脚，左脚跟提起，變左丁步。同時，右手使杖梢回扣，兩手往體前合攏，對把握杖，使杖身和身體相平行，由下向上平托于頭前上方。目視前方。(圖34)。

②左脚向前上步，屈膝前弓，右腿蹬直，成左弓步，同時，左手脱杖，右手使杖梢由左向後、向右、往前下方斜劈，力達杖梢。左掌也向左、向下、向右劃弧，附貼于右小臂内側，兩手與腹同高。杖梢與小腿同高。目視杖梢。(圖35)。



33　　34　　35　　36

(18)劈頭蓋臉

接上動作，左弓步不變，右手用腕力使杖梢向下、向後、向上劃一立圓往前劈出，力達杖梢，杖梢與眉同高。目視杖梢。(圖36)。

要訣

身後偷襲吾知情，回頭望月走無空。
頑虎游山劈彼械，揮杖截腕巧文功。
金鷄上架連環杖，天王托塔打眼睛。
黃鷹展翅打腿骨，不招不架閃身形。
上架彼兵下打腿，托梁換柱杖法精。
劈腦蓋臉頭上打，萬朵桃花濺飛紅。

第四趟

(19)馬後加鞭

上體向右後扭轉。左脚隨上體扭轉勢，用脚跟碾轉，脚尖向内扣，兩腿均屈膝半蹲，成縱式騎馬勢。同時，右手持杖向右下方戳出，力達杖梢。杖梢與小退同高，停于右腿後方，鈎尖向左。左掌向體前推出，掌心向右，指尖向上，成側立掌，目視杖梢。(圖37)。

(20)白猿藏身

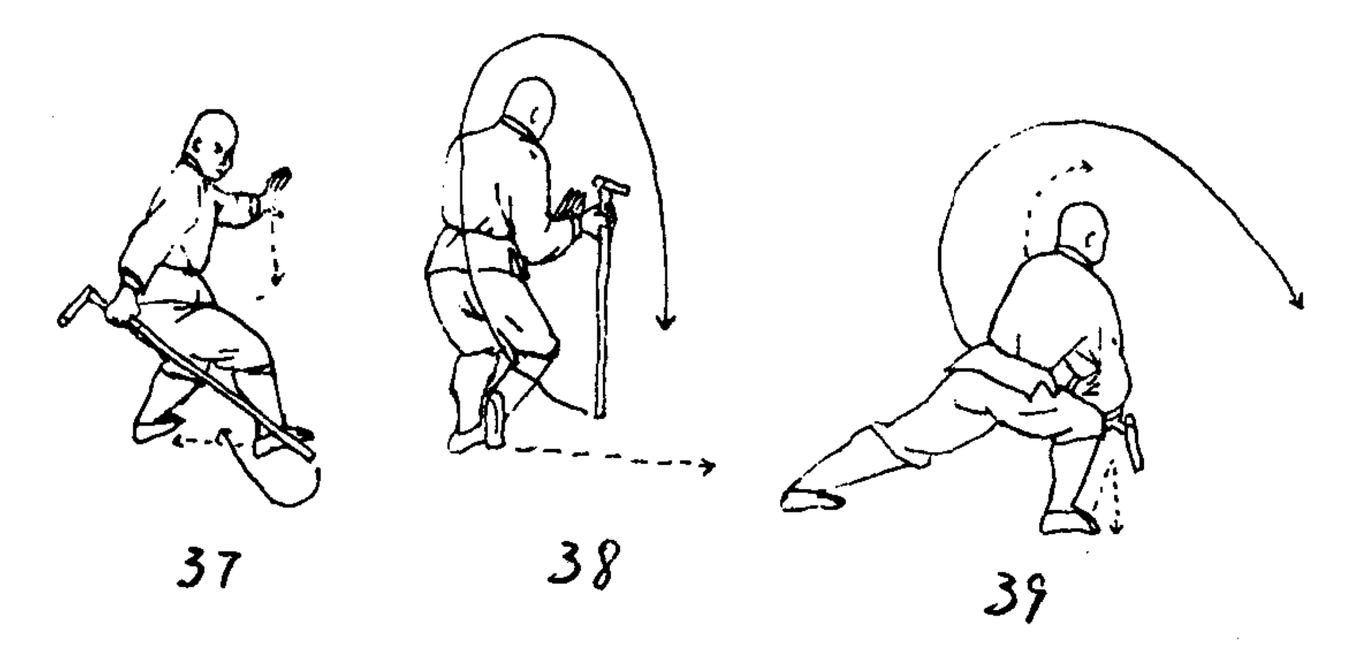
左腿仍彎屈，右脚收至左脚内側，脚尖點地成丁步。雙胯左移，上體右傾。同時，右手持杖小臂外旋，向右前下方立杖截出，手心向右，杖梢向下，鈎尖向前，杖身斜立于體右側，力達杖中段，左掌下落，掌指附貼于右小臂内側，目視杖中段。(圖38)。

(21)馬前見君

右脚向右側前方上步，屈膝前弓，左脚蹬直，成右弓步。同時，右手用腕力使杖梢向後、向上、往左下方劈出，力達杖梢。杖梢指向左側，杖身横平與身體成九十度角。杖鈎在右膝前側，鈎尖朝下。左掌仍附于右小臂内側。目視杖梢。(圖39)。

(22)力劈華山

右脚抬起，然後落地。仍成右弓步，同時，右手持杖向下，向左，向上掄臂，往

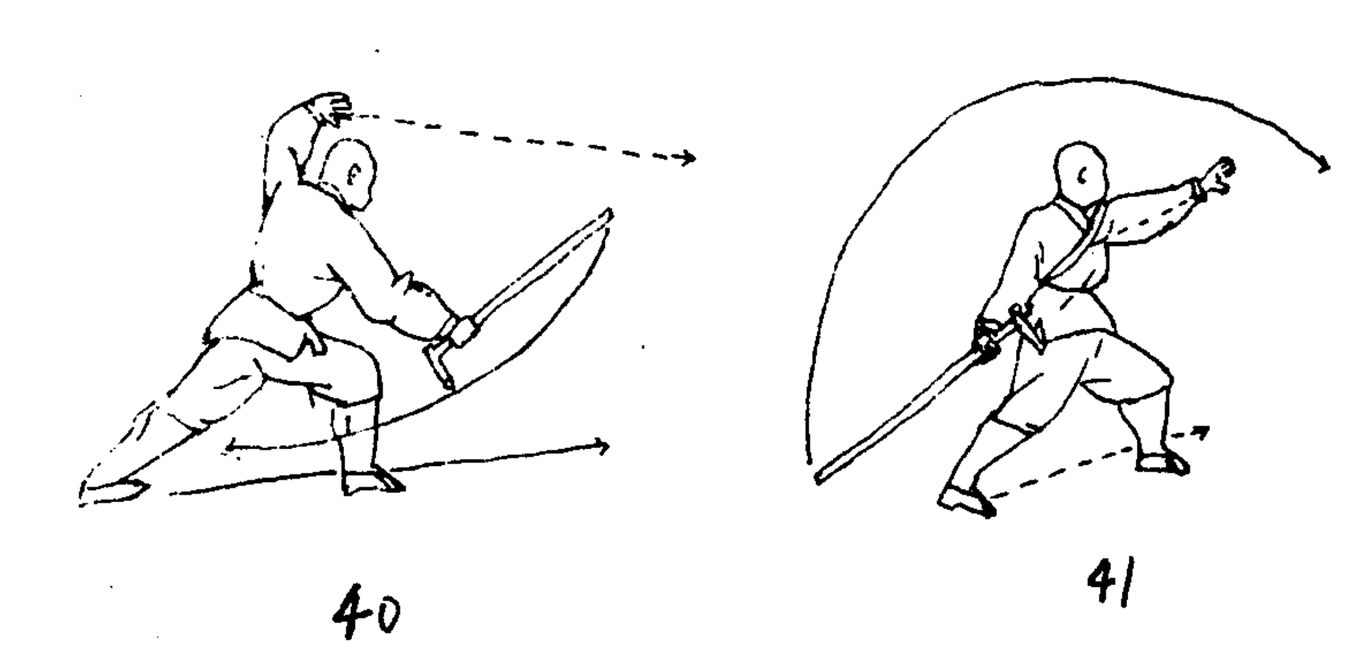


37　38　39

右側前下方劈出，力達杖梢。杖鈎于腹同高，杖梢略高于杖鈎，鈎尖朝下。同時，左手從體前向左、向上劃弧，停于左額角前。手心斜向上，指尖向右。目視杖梢。(圖40)。

(23)金龍盤柱

①左脚上步，落右脚前，脚尖裏扣，右脚跟提起内調。使兩腿成插步，同時，左手變抓下落前伸，抓心朝前。右手杖下落至右體後。目視左抓。(圖41)。

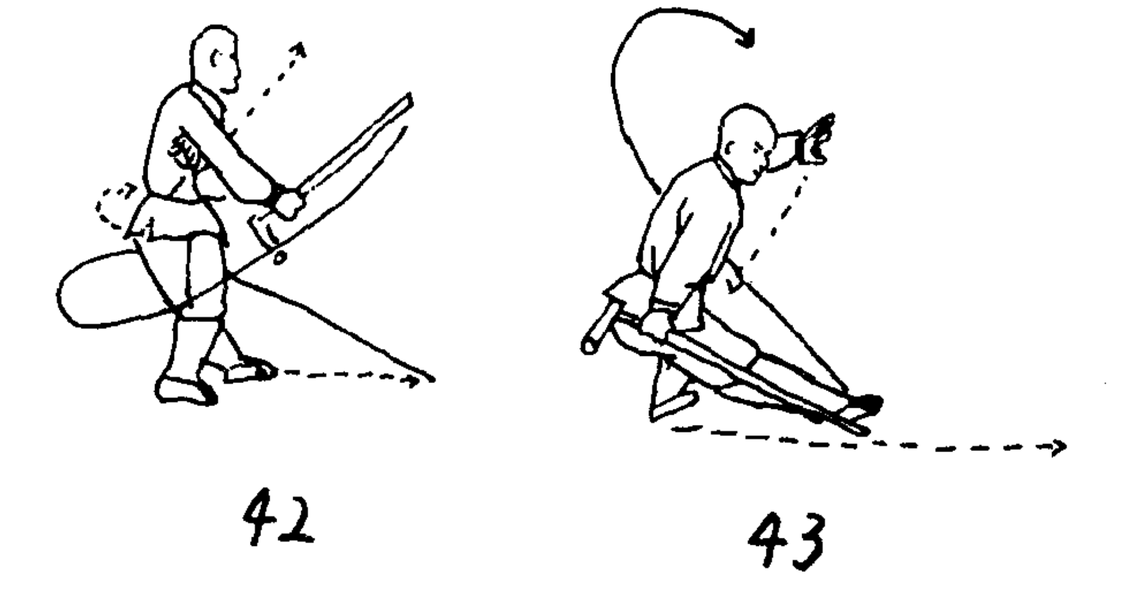


40　41

②右脚向左腿後偷步，脚掌着地。兩脚相平行。使兩腿成插步，同時，體微左探。右手使杖從右下方向右、向上、向左掄劈，力達杖梢。左抓握拳，乘腰左轉勢收至右腋下。杖梢與肩同高，杖鈎與腹同高。目視杖梢。(圖42)。

(24)古樹盤根

兩脚前掌爲軸向右轉體一百八十度。左腿前弓，右腿伸直，成右撲步。同時，右手持杖隨身體右轉勢，向右下方斜掃(使杖由左向右下方劃一斜立圓)，至右腿後外側，杖梢拍地，力達杖梢。左拳變掌，從體前上撐于左額角上方。掌心斜向上，指尖向左。目視杖梢。(圖43)。



42　　43

要訣

身後襲來吠天犬，快馬回身再加鞭。
立拐格出彼兵器，寶杖後頭藏白猿。
杖招有聲非虛勢，馬前見君點手腕。
山神揮動開山斧，力劈華山見清天。
領衣仍向顱頭打，金龍盤柱巧連環。
回身倒轉掃彼腿，古樹盤根躲閃難。

第五趟

(25)太公鈎魚

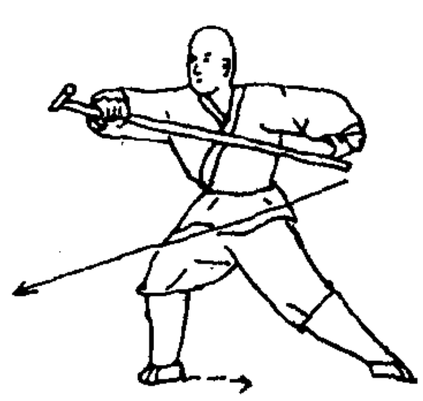
①以右脚跟左脚掌爲軸向左轉體一百八十度。左脚收至右脚後半步，右脚跟提起變右虛步。同時，右手持杖小臂外旋，由右下方向左上方撥出，力達杖中段。至體左側，杖梢斜向右上方，杖鈎在體左側，斜立于體前。左掌向體前下落，邊落

小臂邊外旋，掌心朝上，腕部附貼于右小臂內側。目視左前方。(圖44)。

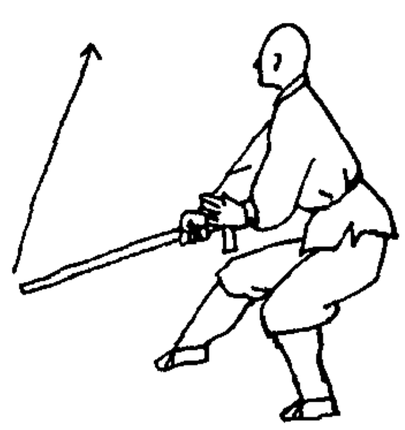
②右脚向前上步，屈膝前弓，左腿蹬直，成右弓步。同時，右小臂內旋，使杖梢指向左後方，手心向下使杖鈎向右前方水平推出，力達鈎頂。左掌內旋，使掌心向下，貼于杖身裏側。由于杖身向右前方的移動，左掌被滑至杖梢。杖身横平，與心窩則高，杖梢至左肋外側。目視右前方。(圖45)。

③體重後移，右脚收回步，成右虛步。同時，右手使杖梢向下、向前劃弧，指向體前下方。手心向左，左掌向前伸探，護于右腕上。目視前方。(圖46)。

44



45



46

④右手用腕力，使杖梢由下向前上方崩擊，力達杖梢，杖梢與胸同高。目視杖梢。(圖47)。

(26)鵲雀過枝[左式]

左脚向左側跳出一步，右脚隨之提起落在左脚前，脚尖着地，足跟提起，成右虛步。同時，右手用腕力使杖梢向下、向左、向上，往右側下方點擊，力達杖梢。杖身平，與膝同高，鈎尖朝下。左手仍附于右小臂上。目視杖梢。(圖48)。

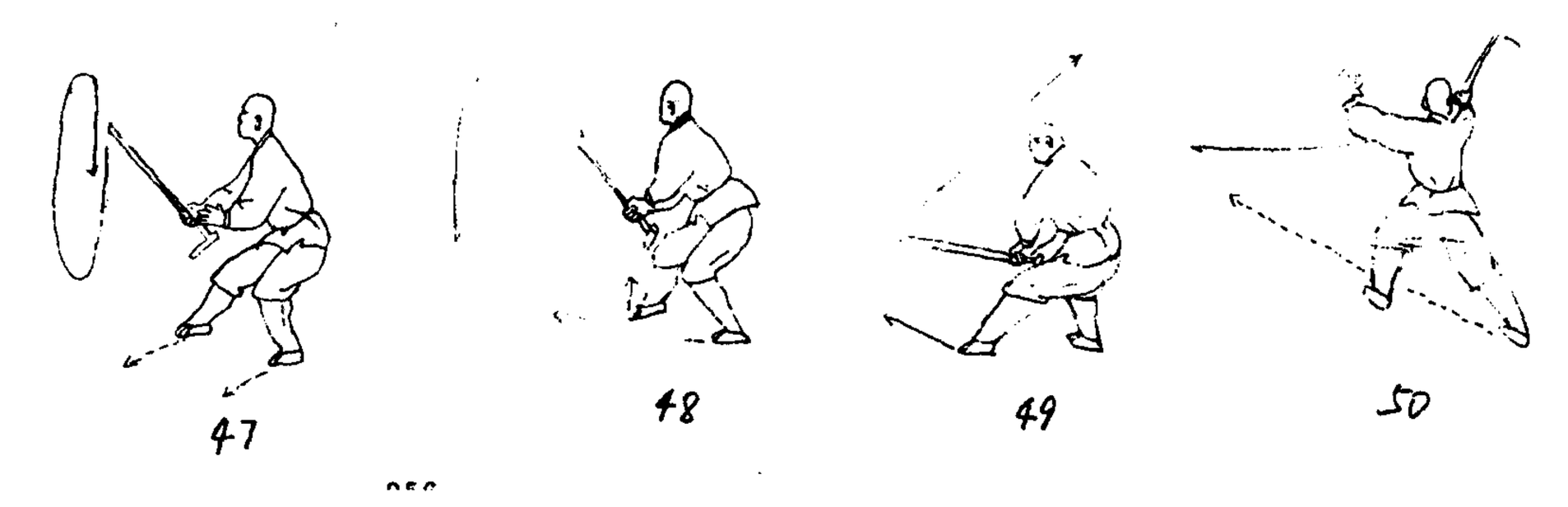
(27)鵲雀過枝一[左式]

右脚向右側跳出一步，左脚提起落于右脚前，脚尖點地，成左虛步。同時右手用腕力使杖梢向上、向左側下方點擊，力達杖梢。杖身平，與膝同高，鈎尖朝下。左手仍附于右小臂上，目視杖梢。(圖49)。

(28)揚鞭催馬

左脚向前上半步，屈膝前弓，左腿蹬直，成左弓步。同時，兩手分開，分别向左前上方和右前上方舉起，在上舉時，右手用腕力使杖梢向右上方崩擊，力達杖梢。杖梢斜指右前上方，杖梢高與頭平，鈎尖向前。左掌撑于左前方，掌心朝下，兩

腕與肩同高。目視杖梢。(圖50)。



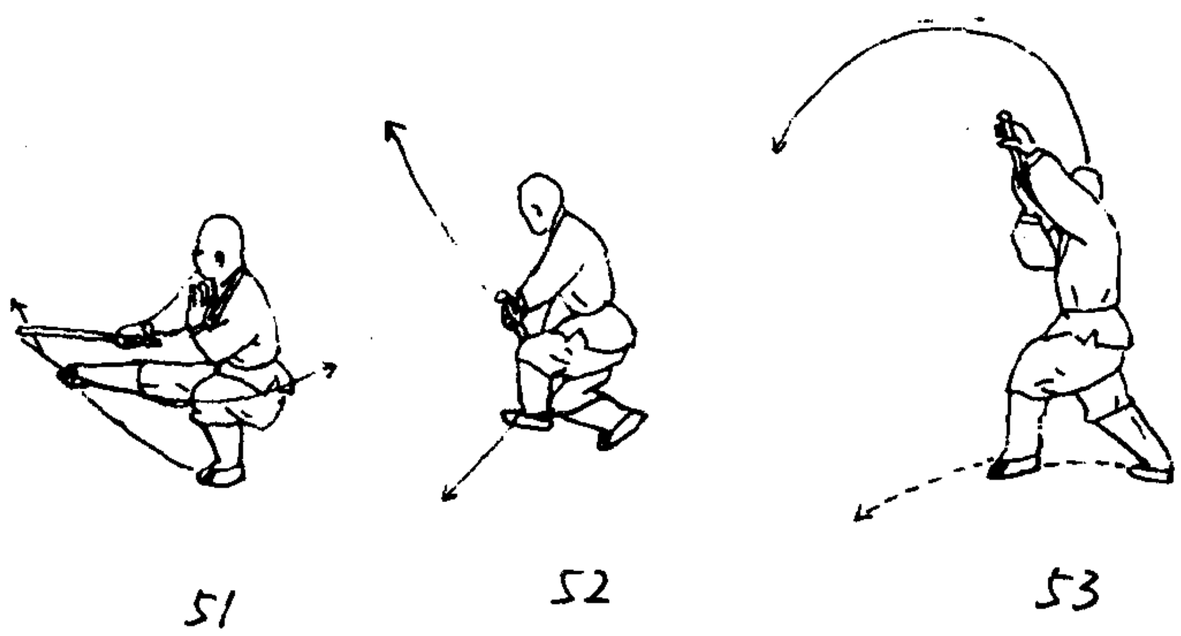
(29)雲龍戲水

左腿屈膝全蹲，右脚向右前方上步，伸直平鋪，成右僕步。同時，右手持杖向後、向左、向向下，往右下方斜掃，力達杖梢。停于右腿後上方，鈎尖朝後，杖梢與小腿同高。左掌向右下方下落至右胸前，掌心向右，指尖朝上。目視杖梢。(圖51)。

(30)老牛拉車

①左脚向右蓋步，脚尖外展，右脚跟提起，兩腿彎屈上體前傾。同時，右手用腕力使杖梢略回扣，左掌下落至體前接握杖梢，手心朝下。同時右手放開，以掌心爲軸變順把，松握杖把，向左前方推杖鈎，邊握杖鈎，邊向杖梢滑動，滑至杖梢處握住。左手心朝下，右手心朝上。杖鈎與小腿同高，鈎尖朝前。目視杖鈎。(圖52)。

②左脚向左側方橫跨一步、屈膝前弓，右腿蹬直成左側弓步。同時，隨左腿後撤屈弓勢，兩手向左上方斜行回拉，力達拉鈎。杖梢與頭同高，杖鈎與肋同高，斜



貼于體前，置于右小臂上，鈎尖朝體前。目視右前方(圖53)。

要訣

先掛彼械後戳胸，太公鈎魚把腕崩。
鵲譽過枝左右式，竄蹦跳躍步法輕。
左右截腕招法妙，神仙也把兵器扔。
躍馬追敵急上步，揚鞭一擊桃花紅。
青龍本居壬癸地，伏身戲水往下攻。
老牛拉車勾爾腿，叫你仰面贊英雄。

第六趟

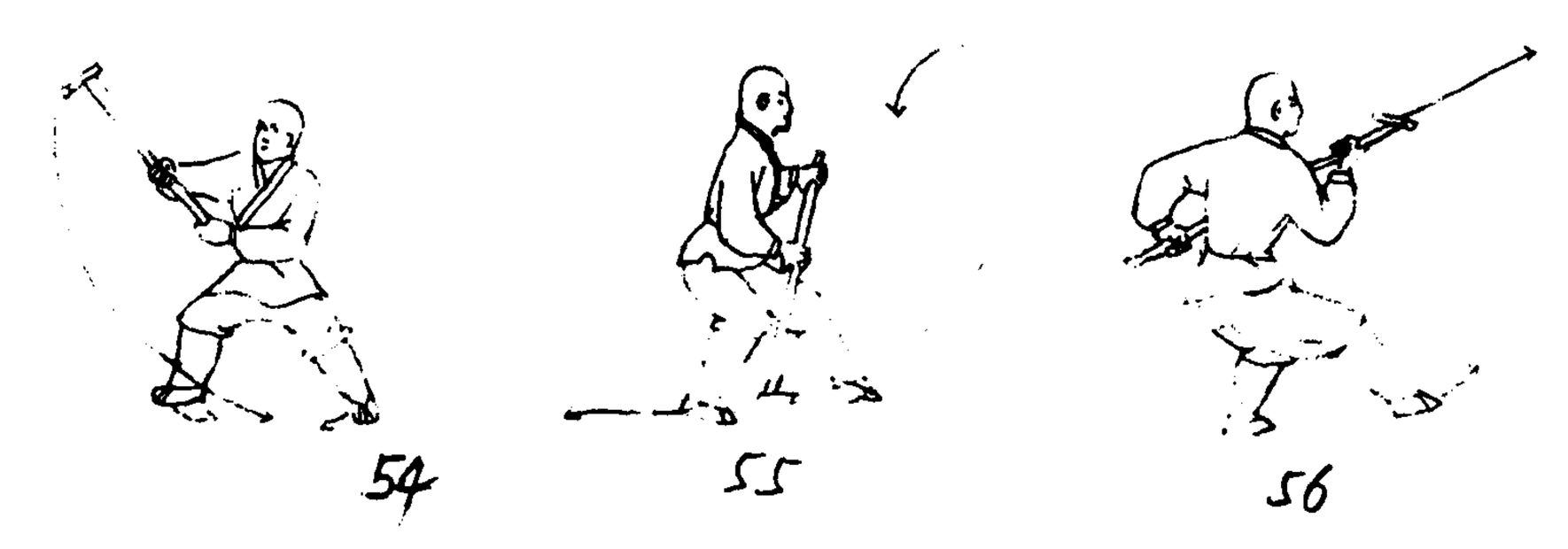
開山問路

右腿向前上步，屈膝前弓，左腿蹬直成右弓步。同時，兩手順握杖，左手向左拉，右手向前推，使杖鈎向上，往前下方劈下，力達杖鈎。鈎尖與鼻尖同高，杖梢與小腹同高，鈎尖朝下。目視杖鈎。(圖54)。

(32)左封通天

①以右脚跟左脚掌爲軸，向左轉體一百八十度。同時隨身體轉動勢使杖鈎由右向後，向一劃至體右下方，鈎尖朝前。目視前方。(圖55)。

②上動不停，左手向前上方撥杖，右手滑至杖把，然後左脚後撤一步屈膝，右



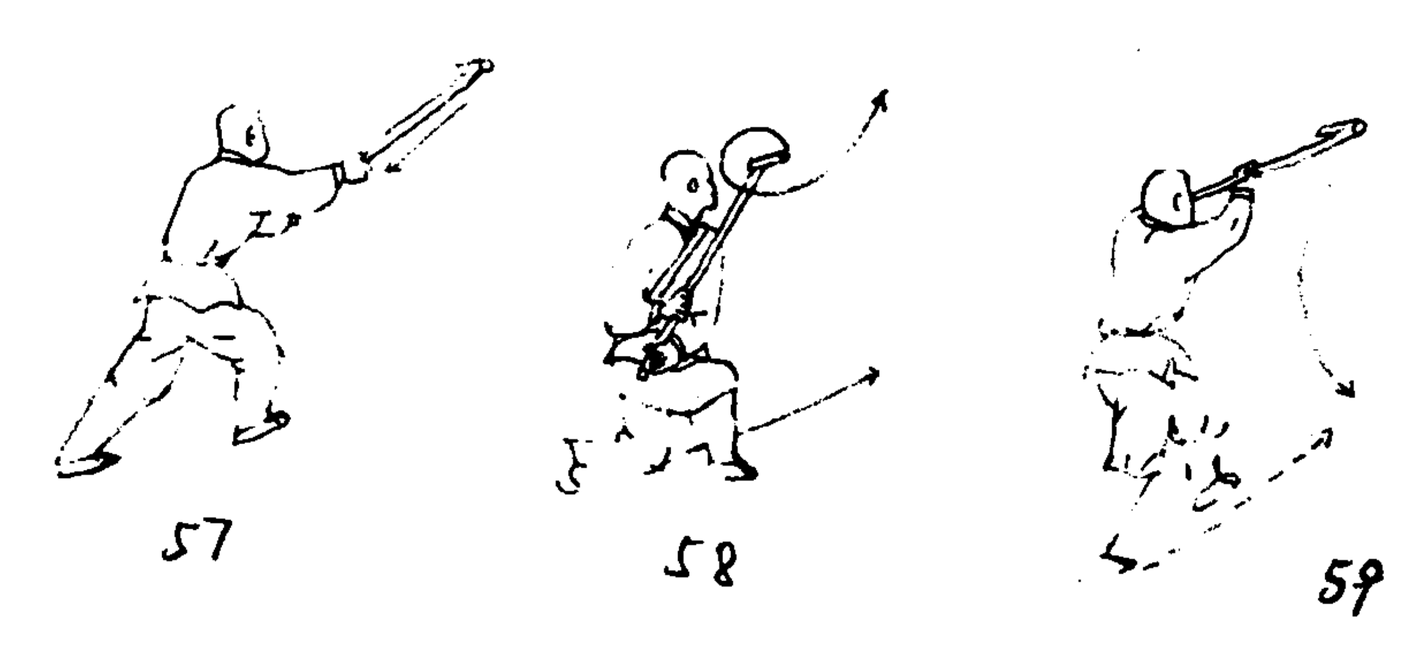
腿微屈，成右虛步。同時，以杖中段爲力點，左手向左後下方，右手向左側上方外格。杖鈎高于胸平，鈎尖朝左。目視前方。(圖56)。

③右脚向前上半步，屈膝前弓，左腿蹬直，成右弓步。同時左手向前上方戳杖，右手滑至左手前，力達鈎頂。杖鈎與頭同高，鈎尖朝左。目視杖鈎。(圖57)。

(33)達磨胞杖

①以右脚跟左脚掌爲軸，向右扭轉九十度。右脚尖外展，左腿僕地成左跪步，同時，右小臂内旋使鈎尖由左轉向右方。在轉動的同時，左手向右推杖梢，使兩小臂交叉，右小臂在上，左小臂在下。隨上體扭轉勢，兩手使杖身貼左肩向後下方回拉。杖梢在右胯前，杖鈎在體左側，與額同高，鈎尖朝前，斜抱于體前，目視杖鈎。(圖58)。

②左脚向前上步，屈膝前弓，後腿蹬直成左弓步。同時，以右手爲軸，左手向回拉，使杖鈎轉向頭右側。鈎尖向前時，兩手使杖把向左前方横擊，力達杖把。右臂伸直，手心朝上，左臂微屈，手心朝下，鈎尖斜向左前方，杖鈎與鼻尖齊平，杖梢略低于杖鈎。目視杖把。(圖59)。

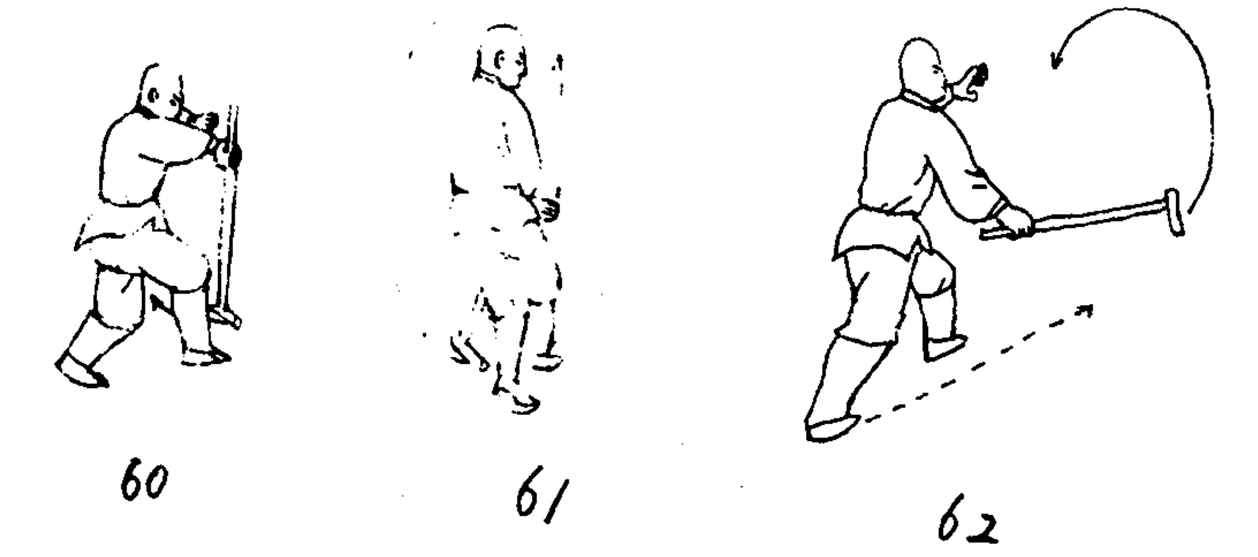


(34)雄鷹盤旋

右脚向左脚前上步，脚尖外展，屈膝前弓，左腿彎屈，足跟提起，上體向右扭轉成交叉步。同時右小臂内旋，兩手用合力使杖鈎向左、向下劃弧，至杖身成水平時，左手脱杖，左臂彎屈，向體左前方撑出。手心斜向下，指尖向右，腕高略低于肩。右手持杖，使杖鈎向下，向右鈎出，停于右膝外側。鈎尖斜向右下方。上體微前傾。目視鈎尖。(圖60)。

(35)樵夫砍柴　①右手持杖，向體右側擺至左下方，左手下落至右腋下。目視前方。(圖61)。

②左脚向右脚前方上步，屈膝前弓，右腿蹬直成側弓步。同時，右手持杖由左向上，向前下方劈出，力達杖把。杖身平，與身體成直角。鈎尖朝下，高與襠平。左手向下、向左上繞行，架于頭左上方。手向外，指尖斜向上。目視杖鈎。(圖62)。

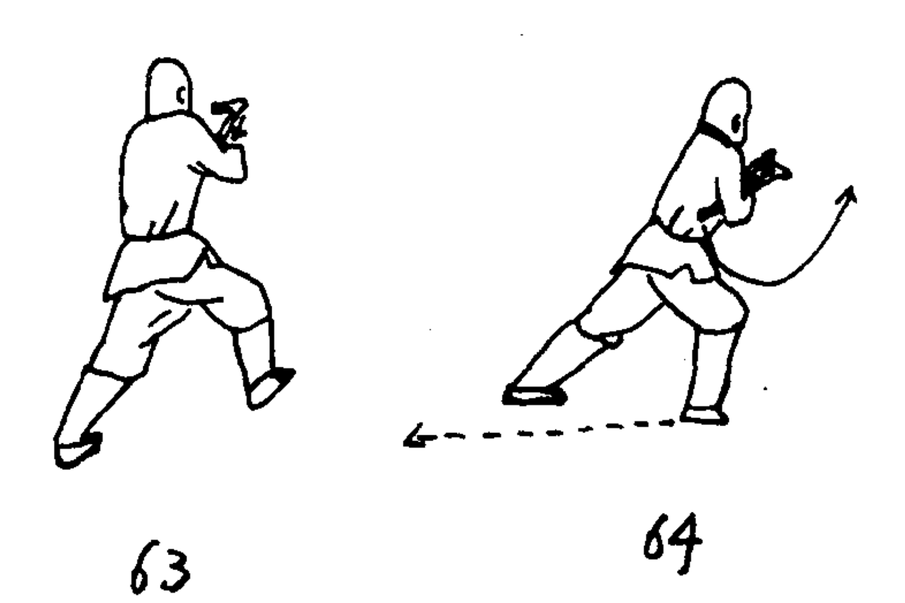


60　61　62

(36)套馬回頭

①右脚上步，屈膝前弓，左腿蹬直成右弓步。同時，右手持杖，由下、向前上方繞行，向左勾掛。杖鈎與頭平，鈎尖向左後方。左手向下落至杖梢裏側，成側立掌。目視杖鈎。(圖63)。

②上體向右扭轉。右手持杖，乘上體扭轉勢向後回拉。上動不停，右弓步不變，同時，左掌順杖身裏側推滑至杖鈎，力達杖鈎。杖梢與肋平，杖鈎與頸同高，鈎尖朝左。目視杖勾。(圖64)。



63　64

要求

彼來身後暗襲擊，轉身照准天門劈。

向左封出敵兵器，就勢進杖戳面皮。
達磨抱杖人難進，揮杖擊頭招法奇。
雄鷹盤旋覓玉兔，下面勾掛彼兵器。
彼進吾閃不招架，隱形繞步把腕擊。
套馬回頭勾脖頸，鐵掌封勾擒頑敵。

第七趟

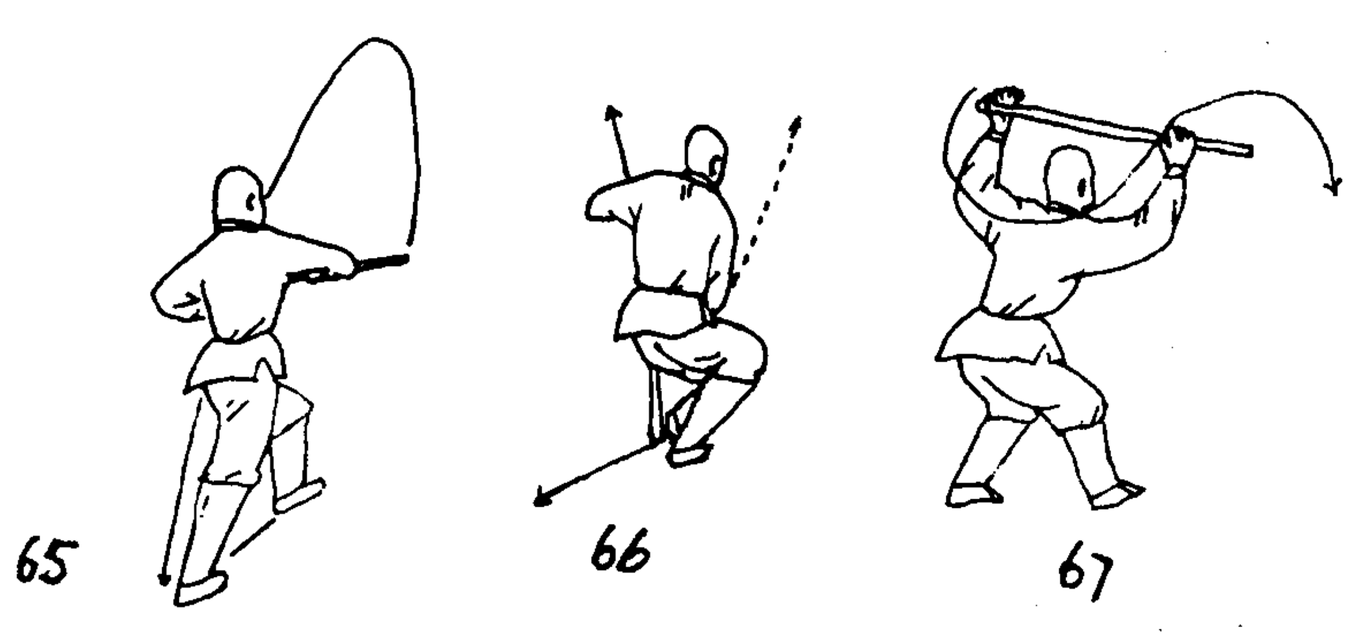
(37)扎地成泉

①右脚向後撤一步，左腿屈膝前弓，成左弓步。同時，左手握杖鈎，由前向上，往裏回拉，右手使杖梢向下，向前撩出。杖鈎朝左，力達杖梢。目視杖梢。(圖65)。

②左脚收至右脚内側屈膝，脚尖點地，右腿屈膝半蹲，成左丁步。同時，左手持杖鈎，向下、向前、向上，右手持杖梢向上、向後、向下劃一立圓，使杖立于體左側，杖梢扎地，鈎尖朝後，目視前方。(圖66)。

(38)白猿獻棍

①左脚後撤一步，屈膝半蹲，右腿微屈，脚掌着地，成右虛步。同時，左手向上抽棍，右手滑至杖梢，然後兩手上舉過頭，杖身成水平，鈎尖朝前。目視前方(圖67)。

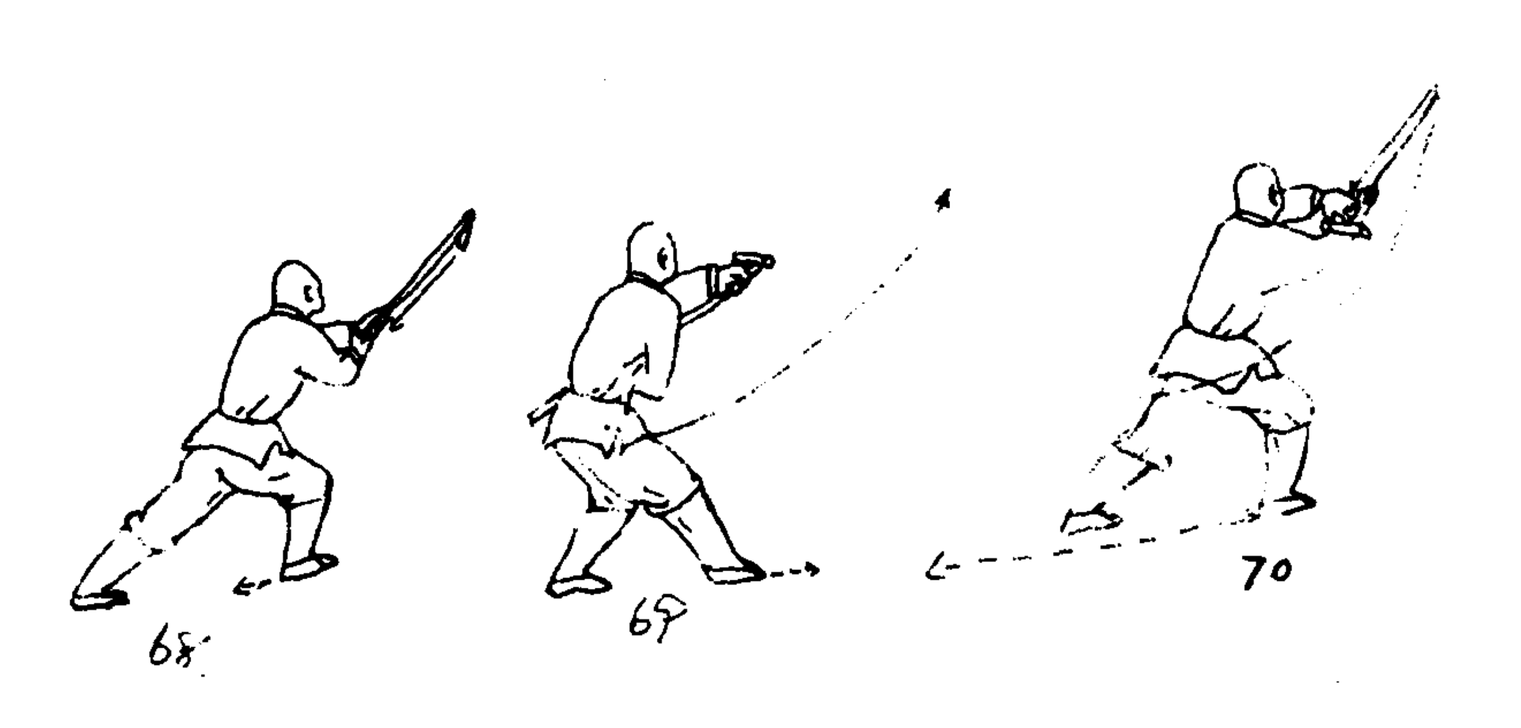


②右脚上半步，屈膝前弓，左脚跟進半步，成右弓步。同時，左手脱杖，右手撥

杖鈎向後，向上；左手再握杖，雙手撥杖鈎住前方斜劈，力達杖鈎，鈎尖斜朝下。目視前方。(圖68)。

③收右脚成虛步，同時兩手換把，杖頭向上斜(圖69)。

再抬脚前上半步成右弓步，兩手換把向前上方掄打(圖70)。

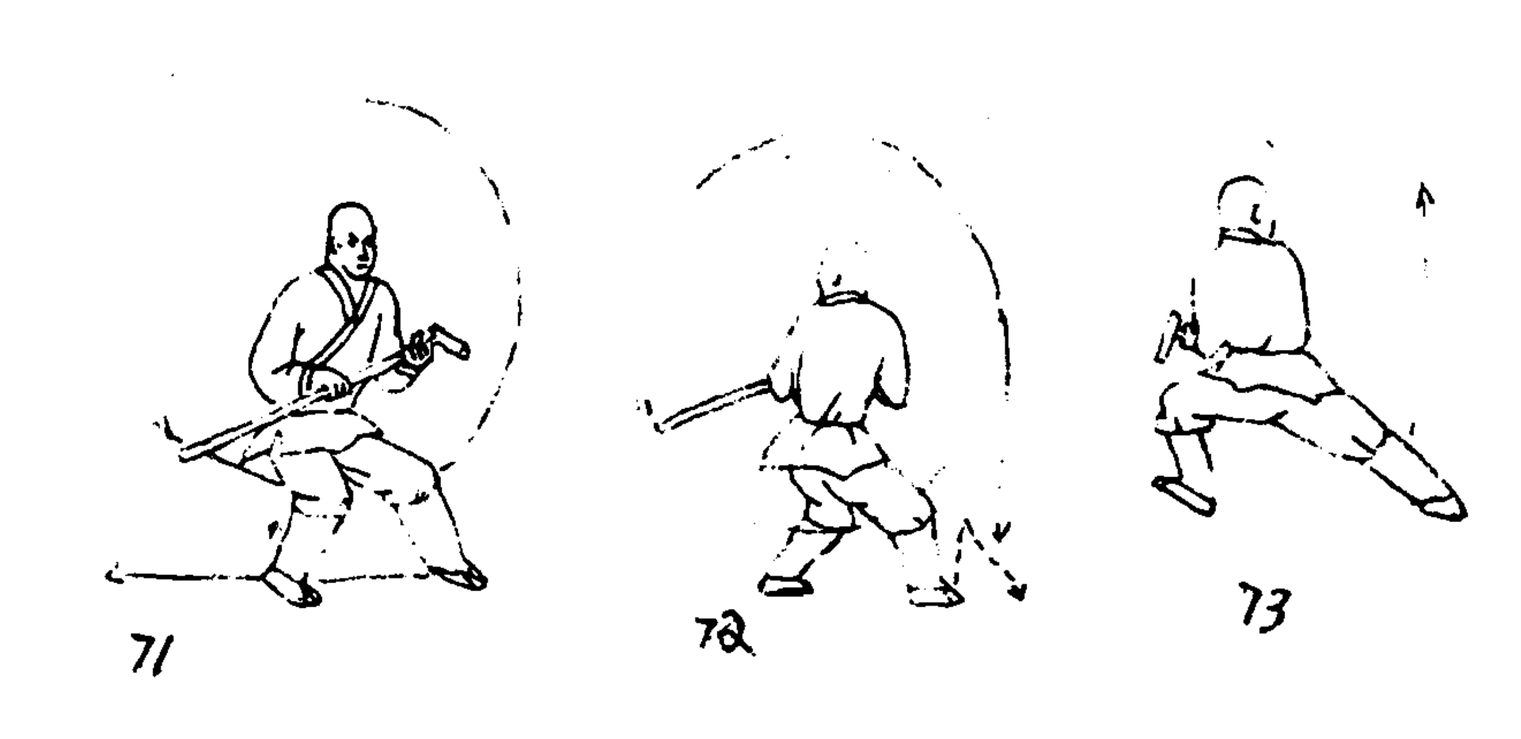


(39)卧龍騰空

①右脚撤步，同時雙手撥杖梢向下，向右後，鈎尖朝下。目視左前方。(圖71)。

②上動不停，左脚撤地，同時雙手撥杖梢向上、向前、向下、向左後、鈎尖朝上。目視右前方。(圖72)。

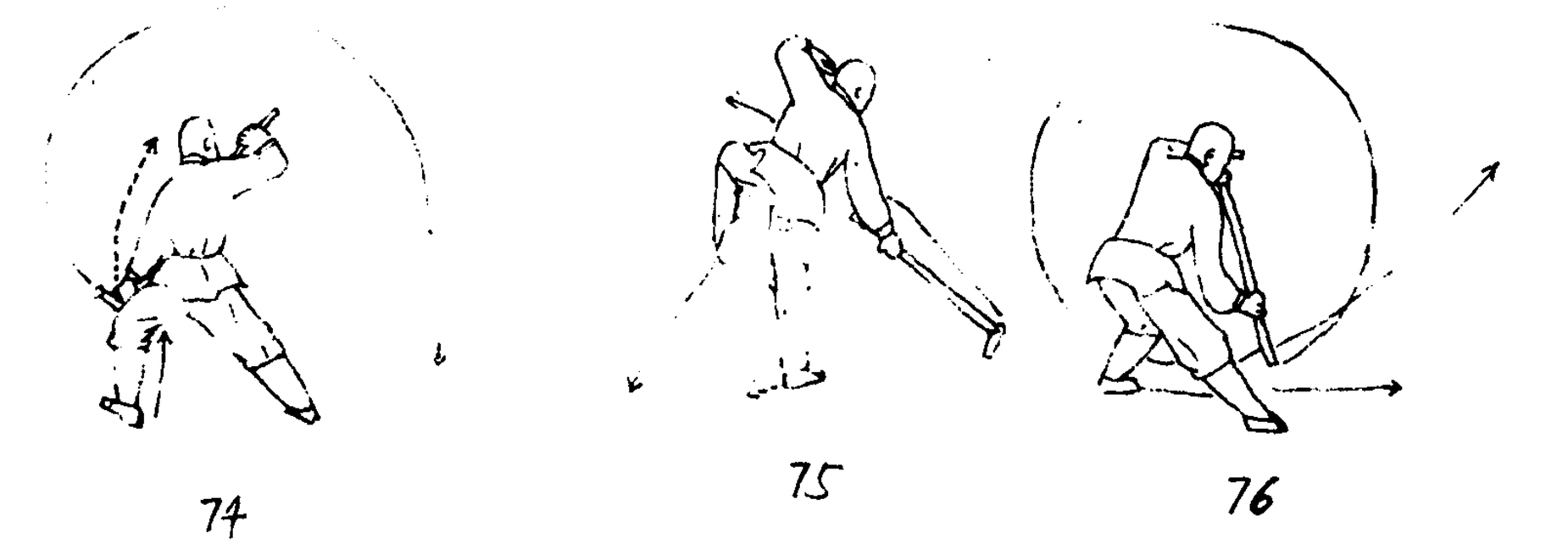
③上動不停，左脚向左移半步，使兩腿成左弓步，雙手撥杖梢向上，向前，向下。右脚提起，杖梢經過右脚下，再向上，往前下方猛砸擊，力達杖梢。杖梢着地，鈎尖朝下。(圖73)。



(41)夜叉探海

①左手向左下方抽杖，右手滑至杖梢提起。杖梢與頭平，鈎尖斜朝下。目視右前方。(圖74)。

②右腿直立，左腿提膝，成右獨立步。右小臂外旋，撥杖鈎向上，往前下方掄劈。上體前傾，力達杖勾，鈎尖朝下(鈎尖離地約半尺)。左手脫杖架于左額前，目視杖勾。(圖75)。



(42)看風使舵

左脚向後撤一大步，屈膝半蹲，體重後移左腿，右腿向後拖回半步，成右虛步。同時，右手用腕力使杖鈎上挑回帶，左掌下落至左胸前對把握杖。鈎尖向前，杖鈎在左肩前。杖梢在右腿右側，斜立于體前。目視前方。(圖76)。

要訣

彼若將我下盤攻，札地成泉攔破兵。
白猿獻棍頭上舉，站棍硬劈招法糟。
卧龍騰空雲裏去，雲龍入雲顯本能。
彼撥連環攻擊我，我用青龍擺尾迎。
爾要躲過攔腰枝，夜叉探海走無空。
虛步抱步守門户，看風使舵蓄進攻。

第八趟

順左撩衣

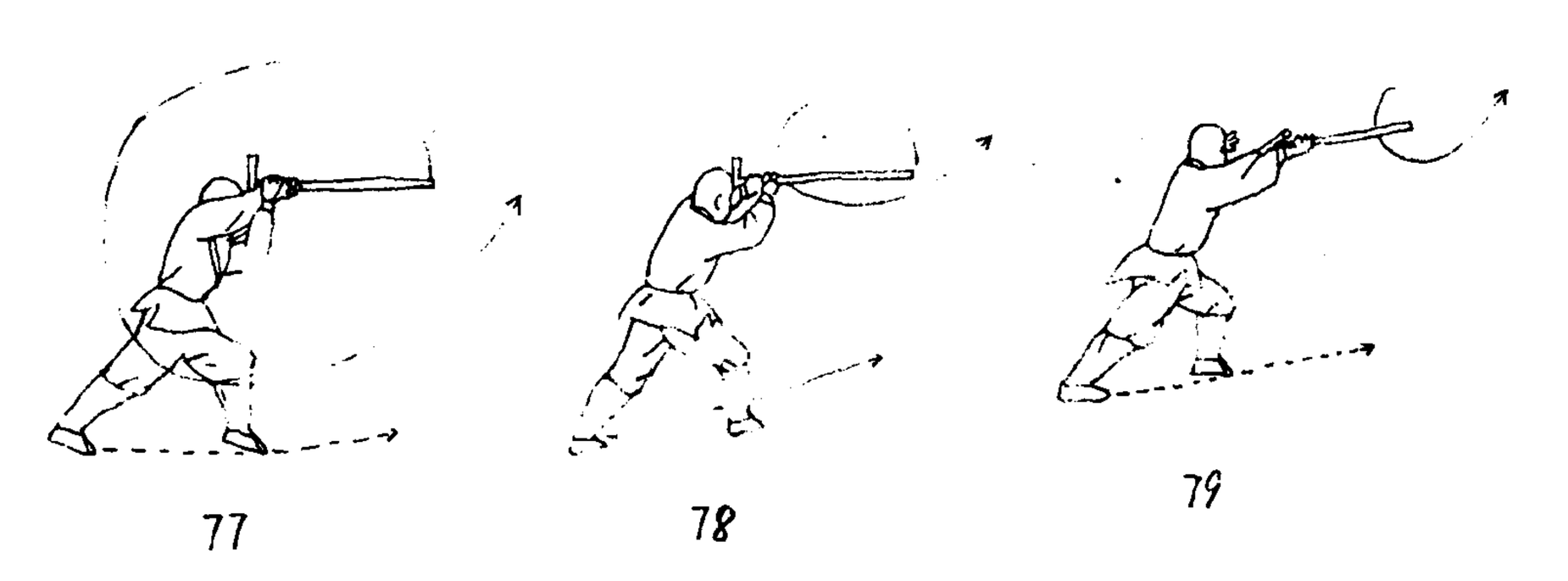
右手放開，心掌心托杖，腰微左轉。兩手使杖梢由前下方向上、向左劃弧，邊劃弧右手邊向左手滑動靠攏，順把握住，兩手使杖梢繼續向後、向下劃弧，向左前上方撩出，力達杖梢，同時，左脚向前上步，屈膝前弓，右腿蹬直，成左弓步，兩腕在面前交叉，杖身成水平，高與鼻平，鈎尖朝上，目視杖梢。(圖77)。

(44)順右撩衣

右脚向前上步，屈膝前弓，左腿蹬直，成右弓步。同時，兩手使杖梢向上、向右、向下劃弧，往右前上方撩出，力達杖梢，杖身成水平，與鼻同高，鈎尖朝上。目視杖梢。(圖78)。

(45)左封打右

兩手使杖梢向左上方微撥。隨即左脚向前上步，屈膝前弓，右腿蹬直，成左弓步，同時，左手脱杖。右小臂内旋，使杖梢在體前劃一小圓，向右前方横擊。手心朝下，力達杖梢。鈎尖朝右，杖梢與頭同高。左臂微屈，左掌撑于體左側，腕與肩同高，手心斜向下，指尖斜向前。目視杖梢。(圖79)。



(46)右封打左

右小臂微外旋，使杖梢向右上方微拔，隨即右脚向前上步，屈膝前弓，左腿蹬直，成右弓步。同時，右小臂餐旋，使杖梢在體前劃一立圓，向左前方横擊，力在杖梢。手心朝上，鈎尖向左，杖鈎在胸前，杖梢與頭同高，左掌下落，附貼于右小臂内側。目視杖梢。(圖80)。

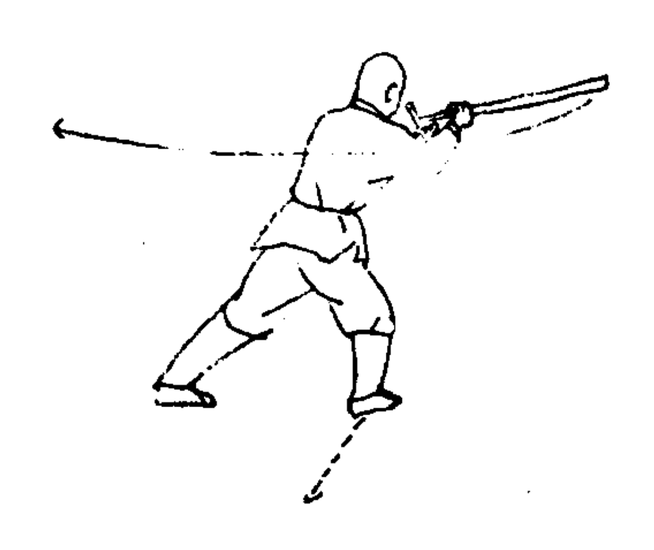
(47)横掃群妖

右脚向後撤步，以左脚跟右脚掌爲軸，向右轉體一百八十度。右腿屈膝前

弓，左腿蹬直，成右弓步。右手持杖，隨身體後轉勢使杖梢向右後方橫掃，力達杖梢。左臂微屈，左掌撐于體左側，腕與肩同高。杖身成水平，與頭同高，杖梢在體右前方。目視杖梢。(圖81)。

(48)回頭牽子

左腿彎屈，體重後移，右脚收回半步，抬左腿提膝，同時，右小臂外旋，使杖梢向下(約7寸)劃弧，再向左橫擊，力達杖梢。左手下落附貼于右小臂內側。杖梢與胸同高，目視杖梢。(圖82)。


80

81

82

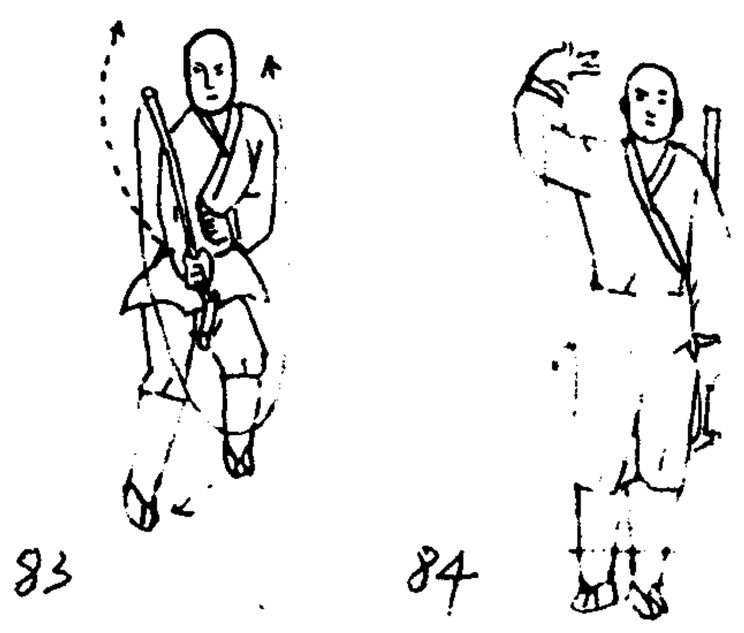
要訣

左右封出彼兵器，進步連環緊撩衣。
化彼之力趄上打，燕子鑽天出彼意。
左封打右招即打，右封打左封亦擊。
封招即打招法妙，大羅神仙難躲避。
回身掄杖打三面，橫掃群妖命歸西。
低頭躲過掃妖杖，回頭一棒招法奇。

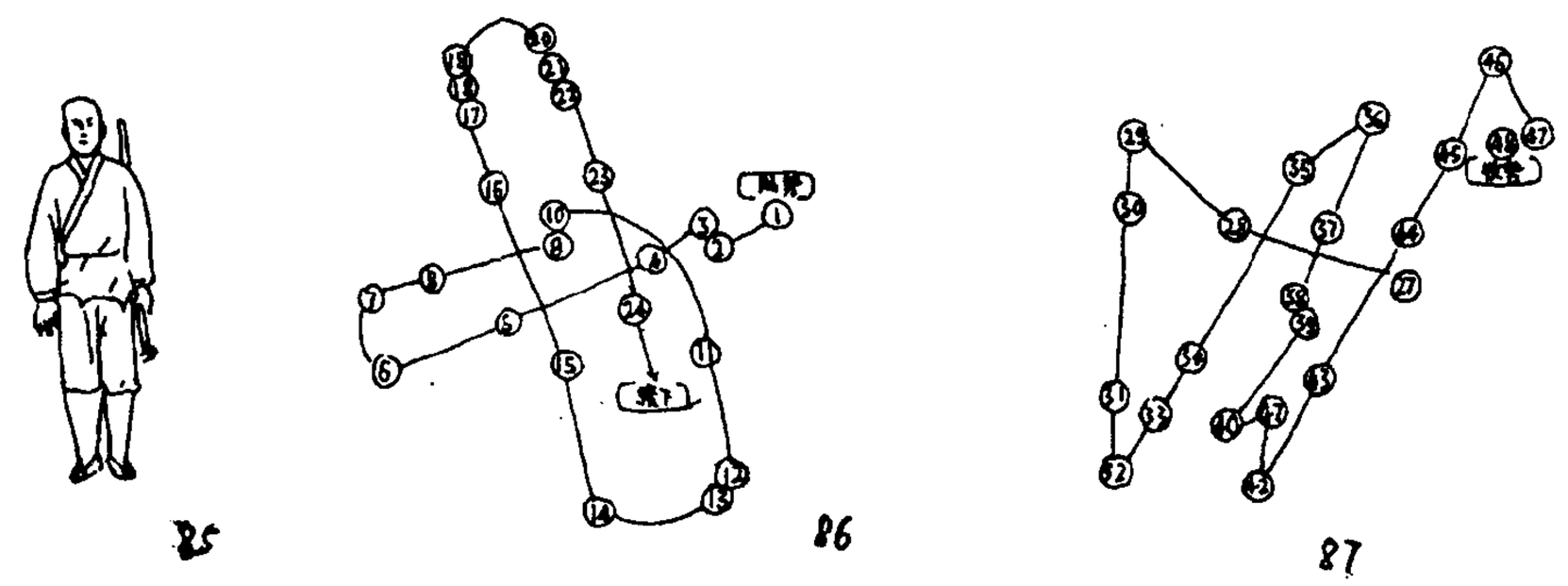
收勢

①右手用腕力使杖梢向下、向後、向上、向前劃一立圓。杖身成水平，與腹同

高。杖杪指向前方，鈎尖朝下，目視杖梢。(圖83)。



②右脚跟微内調踏實，左脚向右脚靠攏并步直立。同時，左手向杖鈎晨側伸探，置右手下，兩掌相對，虎口向杖鈎接杖。(圖84)。右手放開，左手握杖使杖梢朝下，向後、向上劃弧，直立貼于左臂後，杖梢朝上，鈎法朝前。右手向右、向上劃弧，在頭上方甩腕亮掌後，自然下垂，目視前方。(圖85)。



套路路綫圖(參看86和87)。

三七　少林繩鞭

繩鞭屬軟兵器之一，宋時傳入少林寺，歷代武僧經過長期磨練，逐漸創編了

具有少林武術特點的技法，其法有放、甩、纏、挽、游、勒、滾、背、飛等技法。

動作名稱:

起勢，轉身發鞭，仙人指路，青龍翅尾。

霸王舉旗　張小背鞭　夜叉戲星　蛤蟆上路　夜叉戲星　張小背鞭　嫦娥托月　烏龍鑽洞　天王托塔　青龍翅尾　老婆拐綫　仙人指路　神童玩舵　張飛偏馬　黑虎掏心　鷂子鑽林　老龍伸腰　金絲纏葫蘆　白鴿鑽天　收鞭

歌訣:

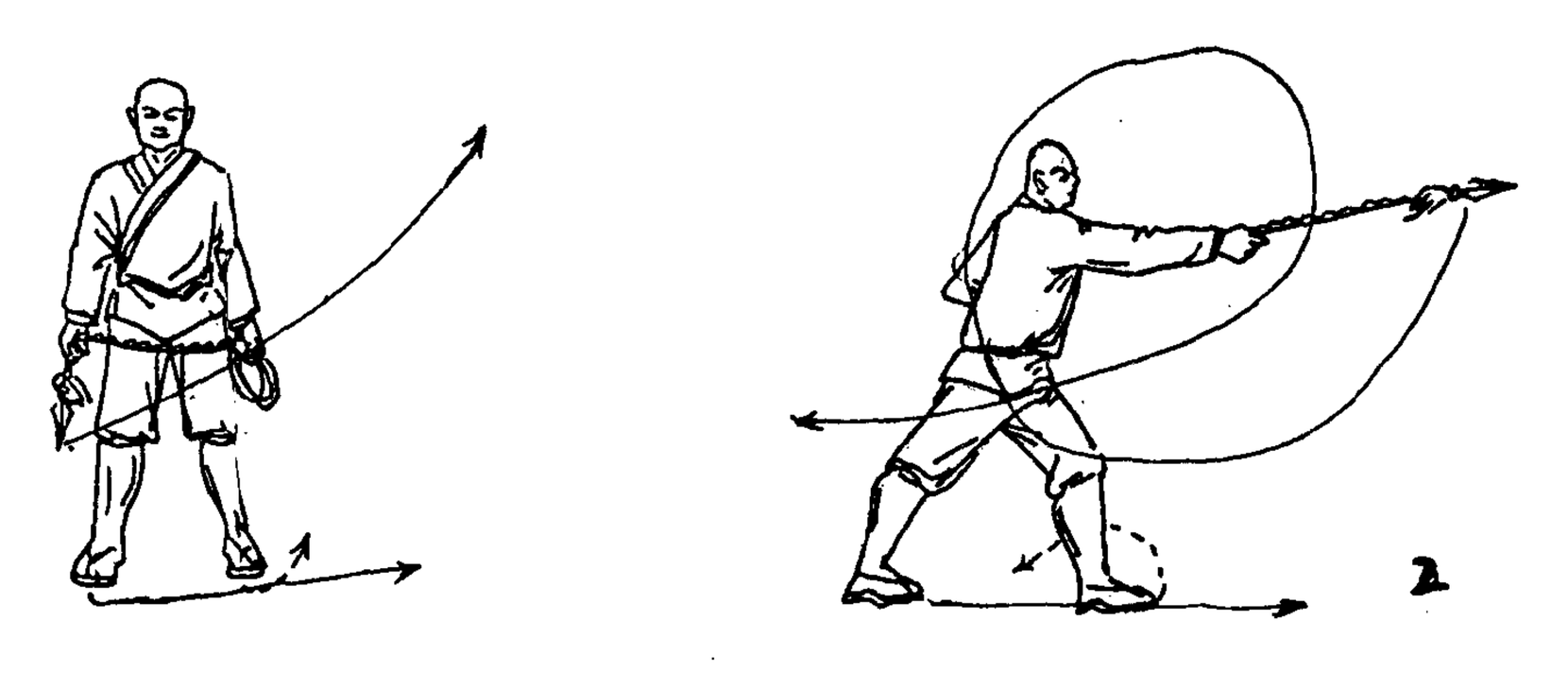
少林繩鞭腰內纏，若遭邪劫發神鞭。
勒投甩纏飛鑽掃，炸聲如雷雪映血。

起勢

兩足并立，身胸挺直，兩臂下垂，左手握住繩鞭下端，使其下部環疊，鉗于手中，右手托住繩鞭上部近鞭頭處一尺左右，使鞭繩中上部橫牽于下腹前，兩目平視(圖1)。

(1)轉身發鞭

兩脚碾地，體向左轉90°，使兩腿成左弓步，同時右手滑鞭，左手勒鞭由右向左，隨身向前發鞭，右手輕附于鞭繩，目視鞭頭(圖2)。



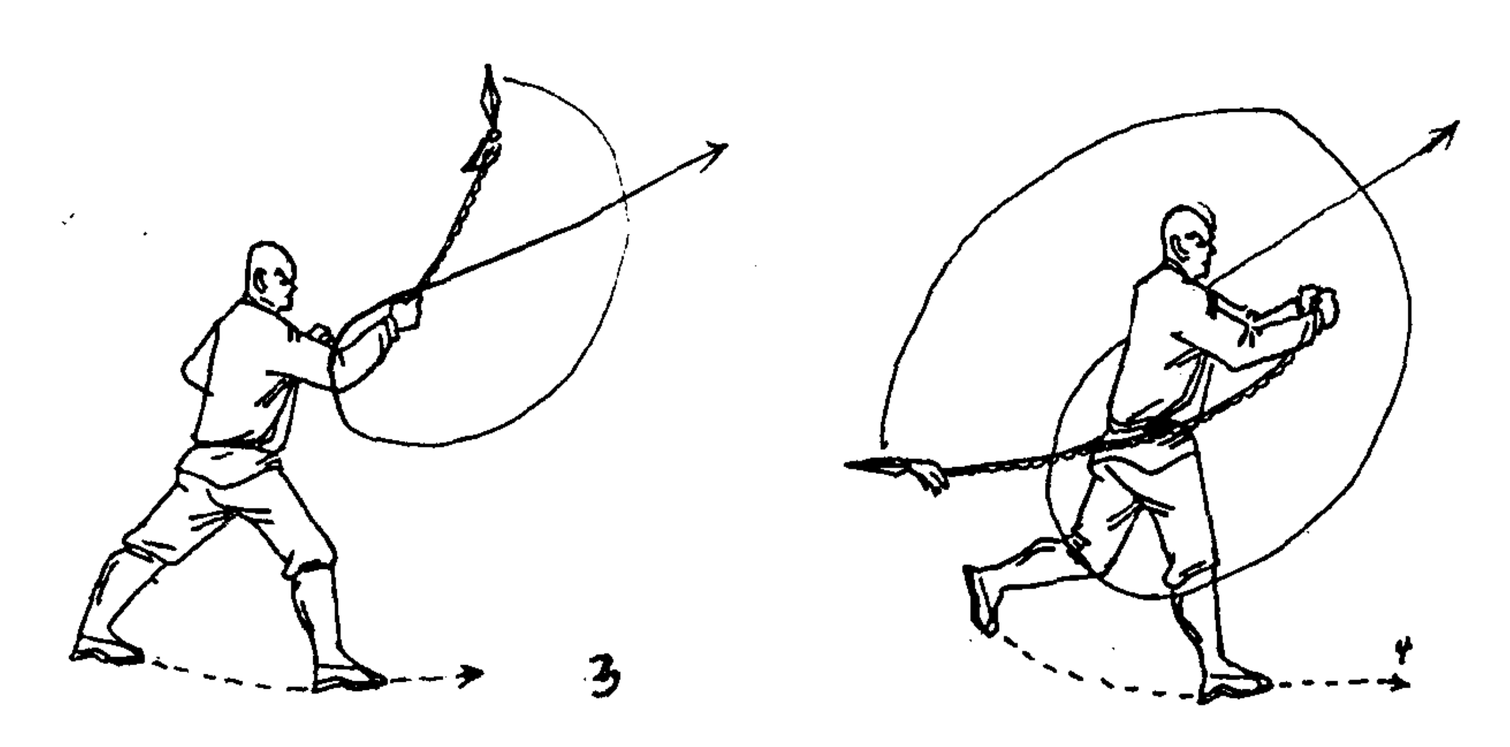
(2)仙人指路

抬左脚向前上一步，使兩腿成右弓步，同時左手向左挽鞭，輪半花，然後向前

投鞭，右手鉗附鞭繩，目視鞭頭(圖3)。

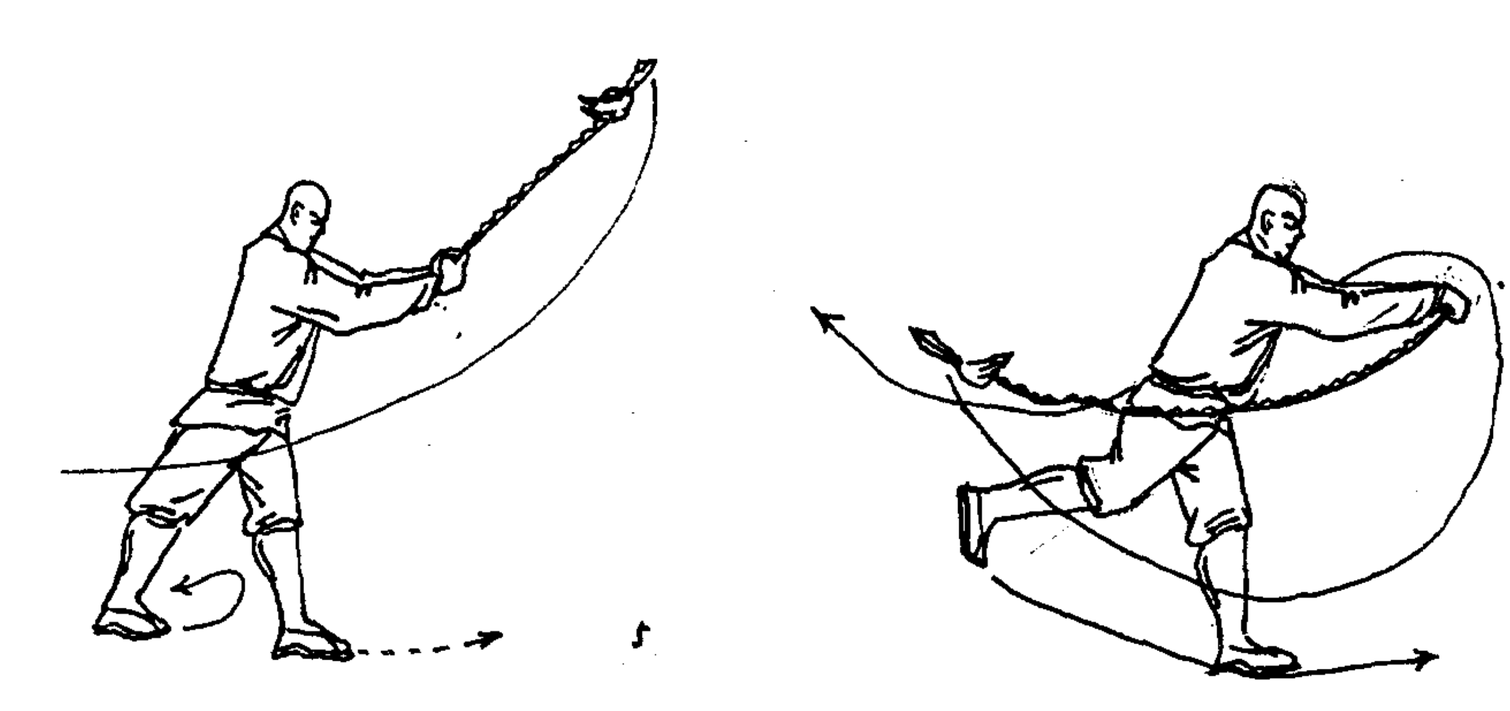
(3)青龍翅尾

抬兩脚向前跳一步，右脚落在左脚前，抬左脚向後倒踢，同時左手向左甩鞭，然後挽腕，由左向右舞鞭，當鞭頭行至左上側時，右手向後移把，附握鞭根，勒鞭向右側後方游鞭。鞭頭向後(圖4)。



接上式，左脚向前上一步，使兩腿成拖步，同時兩手握鞭由後上上向前輪鞭一周，然後勒鞭向前上方投鞭，鞭頭斜向上，目視兩手(圖5)。

接上式，抬兩脚向前跳一步，抬右脚向後倒踢，同時左手挽鞭，向後游鞭，鞭頭向後(圖6)。

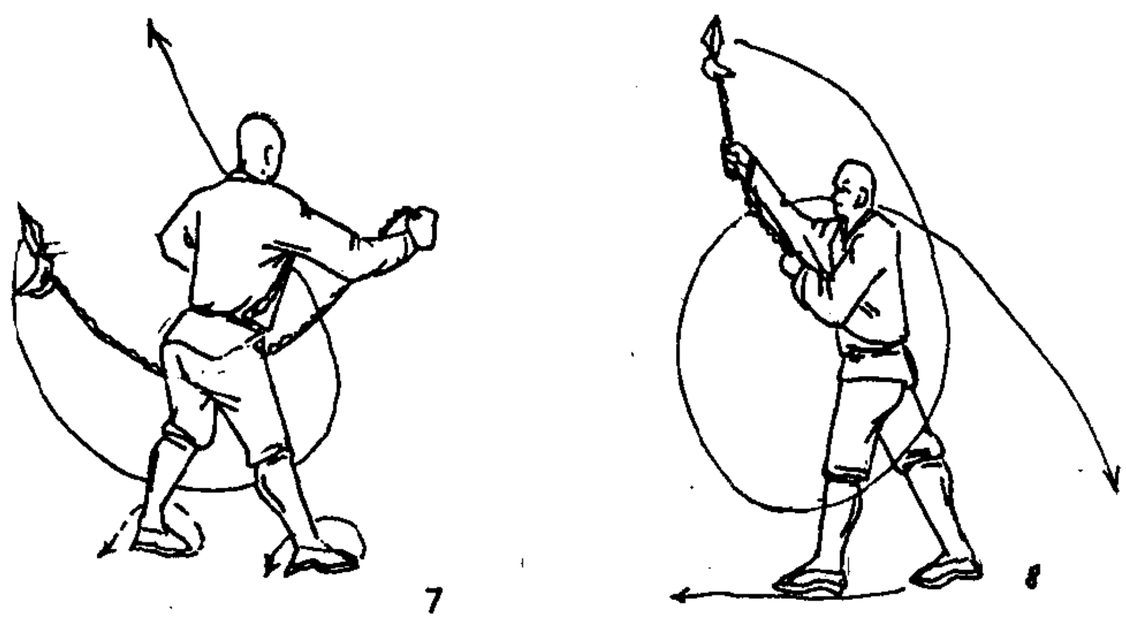


(4)霸王舉旗

右脚向前上一步，兩脚碾地，體向左轉90°，同時兩手握鞭根向前投鞭(圖7)。

接上式，以兩脚爲軸，體繼而左轉90°，使兩腿成拖步。同時兩手勒鞭隨身向

右側上方飛鞭，然後左手牽繩沉臂，右手附握繩體，使鞭端垂直，鞭頭向上，目視前方(圖8)。

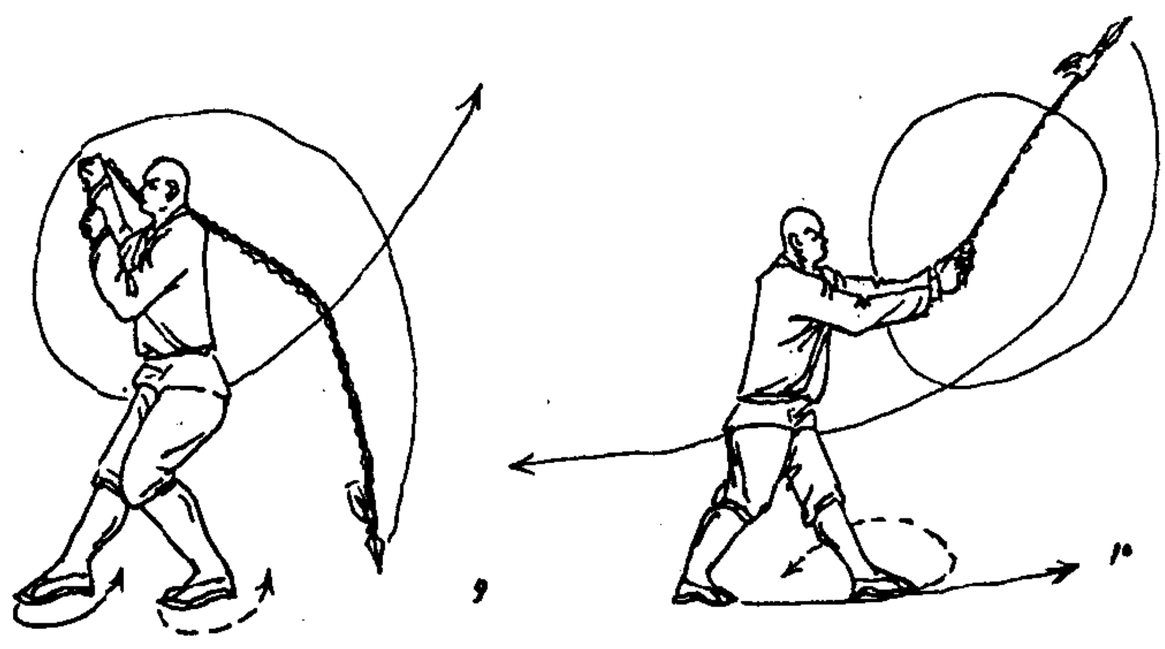


(5)張小背鞭

右脚向前上一步，左腿屈膝，使兩腿成虛步，同時右手向下滑把，兩手挽鞭輪全舞花，然後向右甩鞭，背于右肩，鞭頭向後(圖9)。

(6)夜叉戲星

以兩脚爲軸，向體向左轉180°，使兩腿成拖步，同時右手向下滑把，兩手挽鞭隨身向前上方輸鞭，鞭頭向上，目視前方。(圖10)。

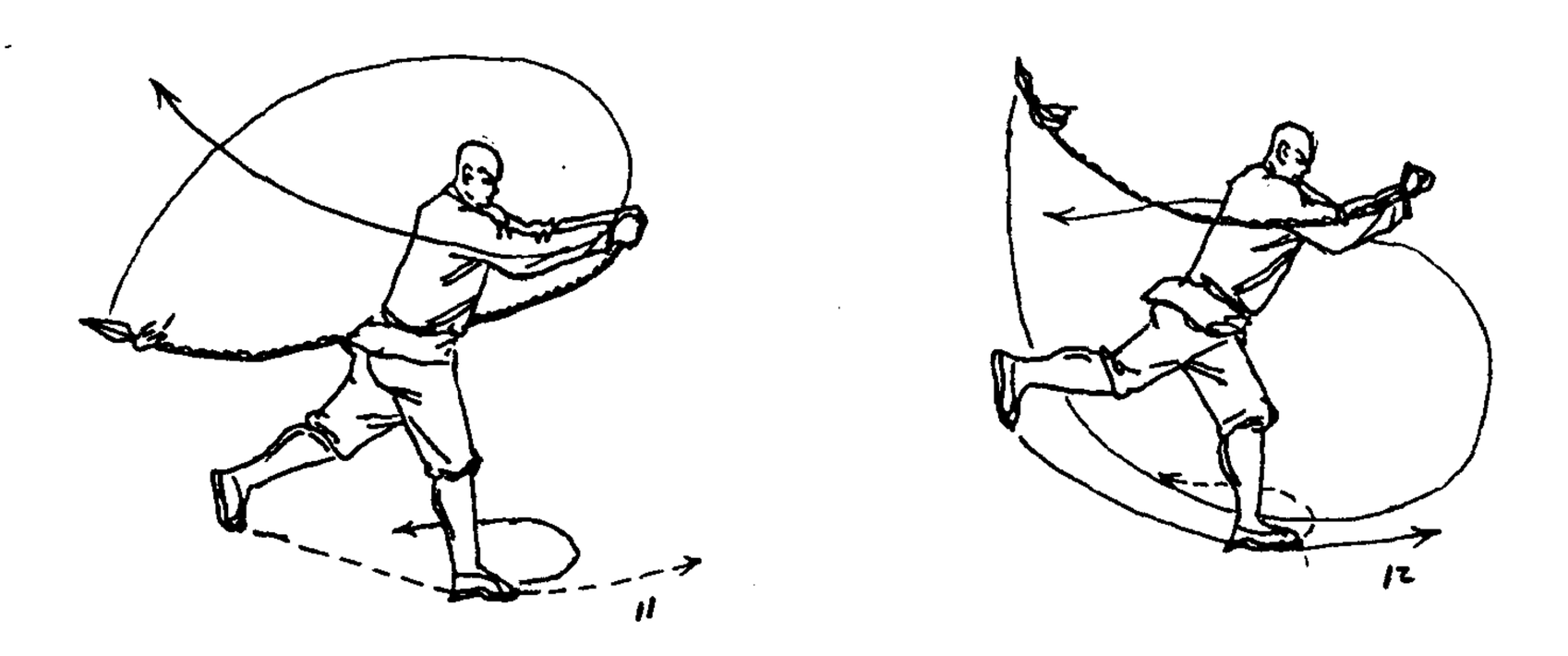


(7)蛤蟆上路

抬兩脚向前跳一步，抬左脚向後倒踢，同時收鞭挽花，然後向左側後方游鞭，鞭頭向後目視前方(圖11)。

接上式，再抬兩脚向前跳一步，抬右脚向後倒踢，同時，抽鞭由後向上向前掄

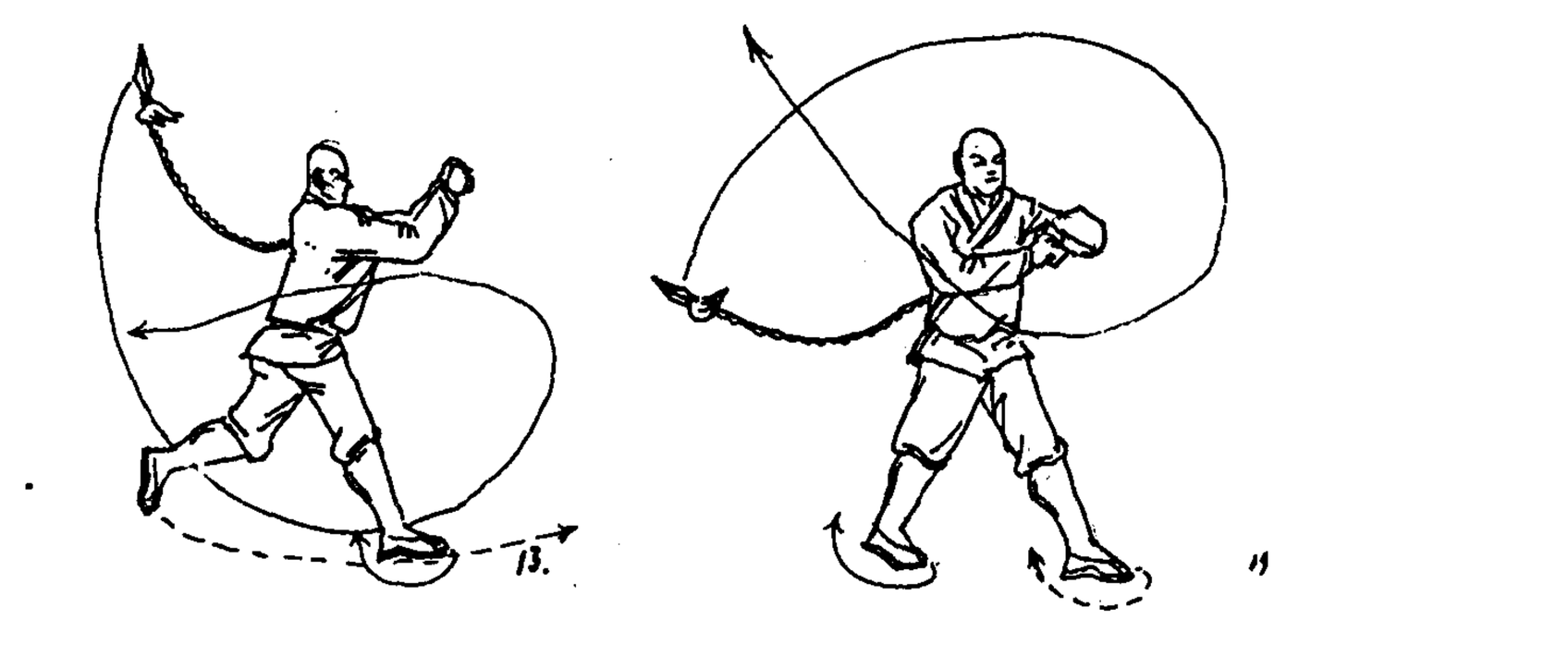
半芎，然後向後甩鞭，鞭頭向後(圖12)。



接上式，再次抬兩脚向前跳步，抬左脚向後倒踢，同時兩手握鞭由後向前游鞭，然後挽把向後甩鞭，鞭頭向後，目視前方(圖13)。

(8)夜叉戲星

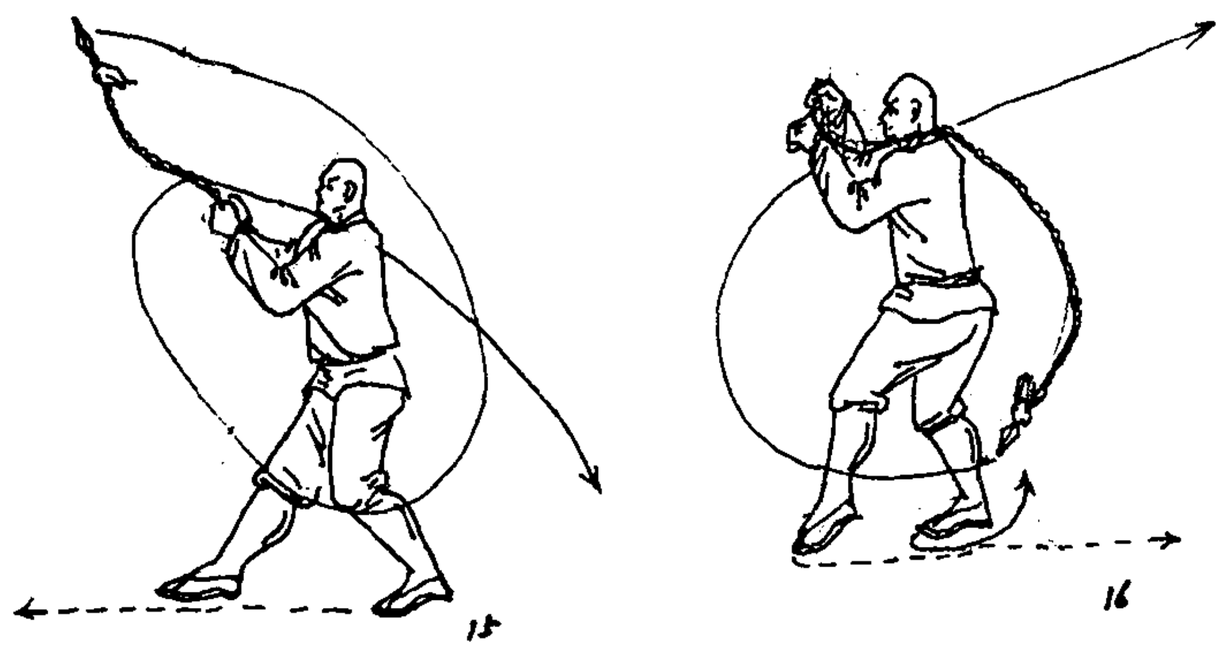
左脚向前一步，使兩脚成岔步，同時抽鞭，在左掄半花，然後鞭隨身向右側游去，鞭頭向右、目視前方(圖14)。



接上式，以兩脚爲軸，體向右轉90°，左腿微蹲，使兩腿成虛步，同時挽鞭，掄半舞花，然後兩手推鞭，向前上方游，鞭頭斜向上，目視前方(圖15)。

(9)張小背鞭

左脚向前上一步，兩腿成虛步，同時，兩手握鞭由前向後舞花，然後背于左肩，鞭頭向後下方，目視前方(圖16)。

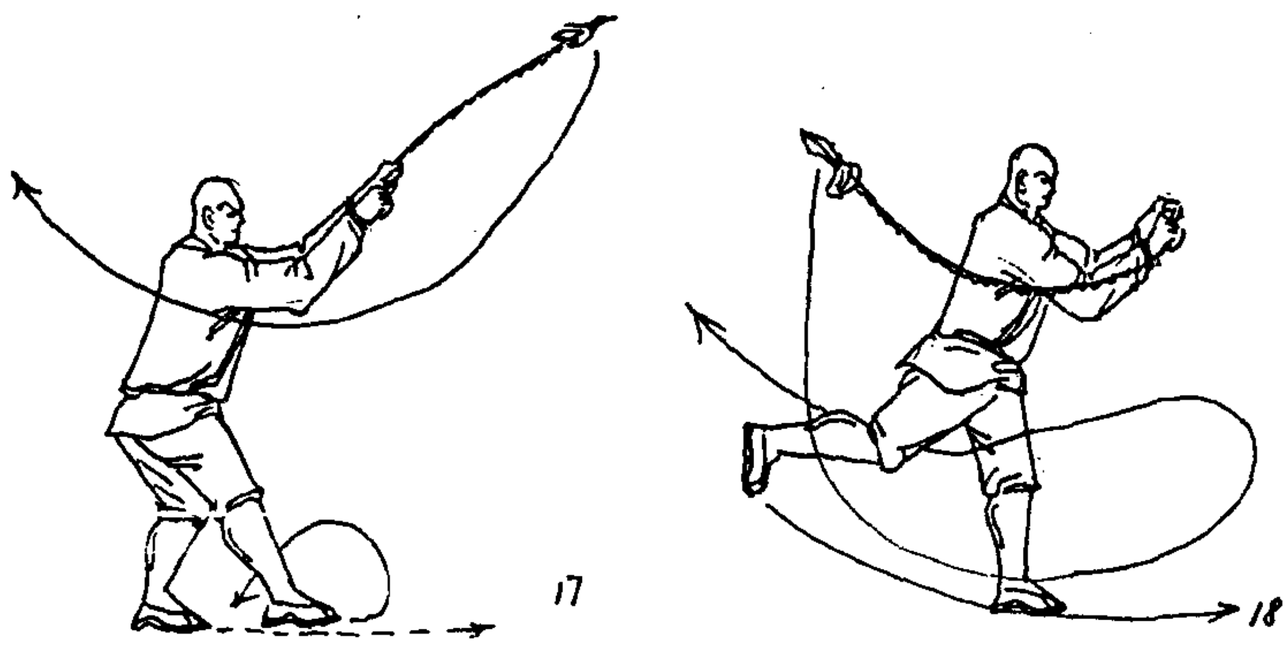


(10)嫦娥托月

左脚後退一步，以兩脚爲軸，體左轉180°，使兩腿成左虛步，同時兩手抽鞭前游，然後挽鞭隨身向前上方投鞭，鞭頭斜向上，兩腿微蹲，目視前方(圖17)。

(11)烏龍鑽洞

抬兩脚向前跳一步，同時沉鞭向後甩，抬右脚向後倒踢(圖18)。



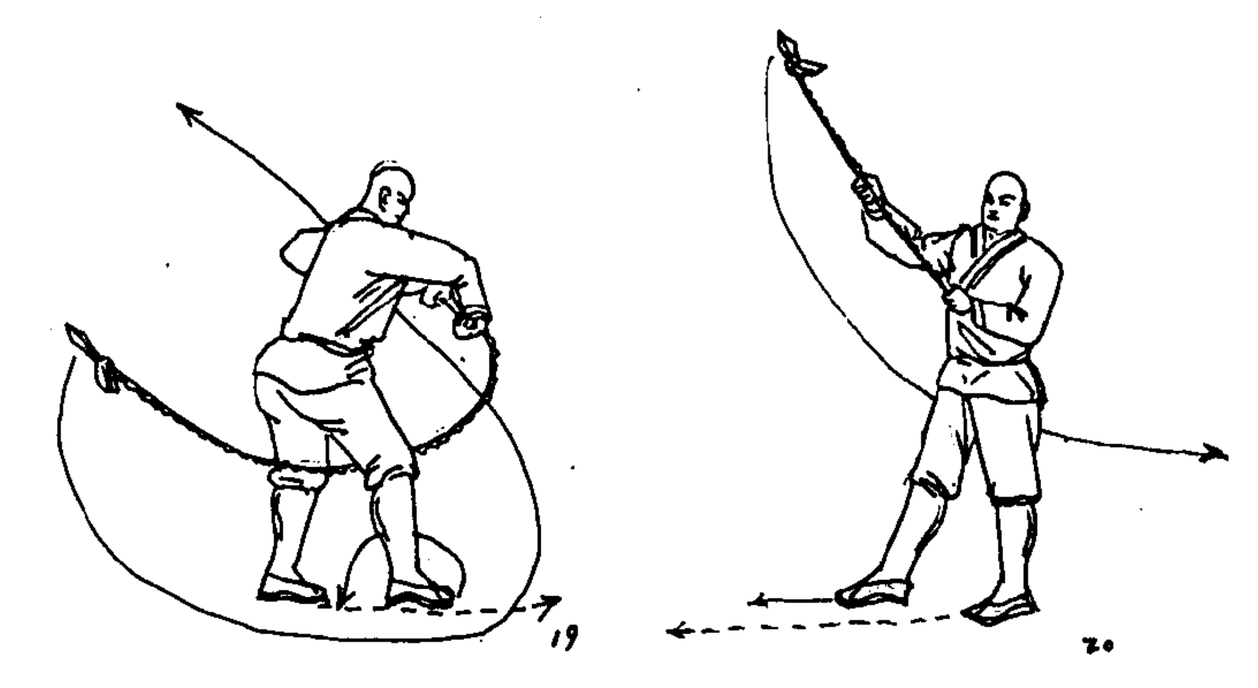
接上式，右脚落于左脚前，以兩脚爲軸，兩手勒鞭前游，然後挽鞭由前向後穿襠鑽標向後，鞭頭向後，目視前方(圖19)。

(12)天王托塔

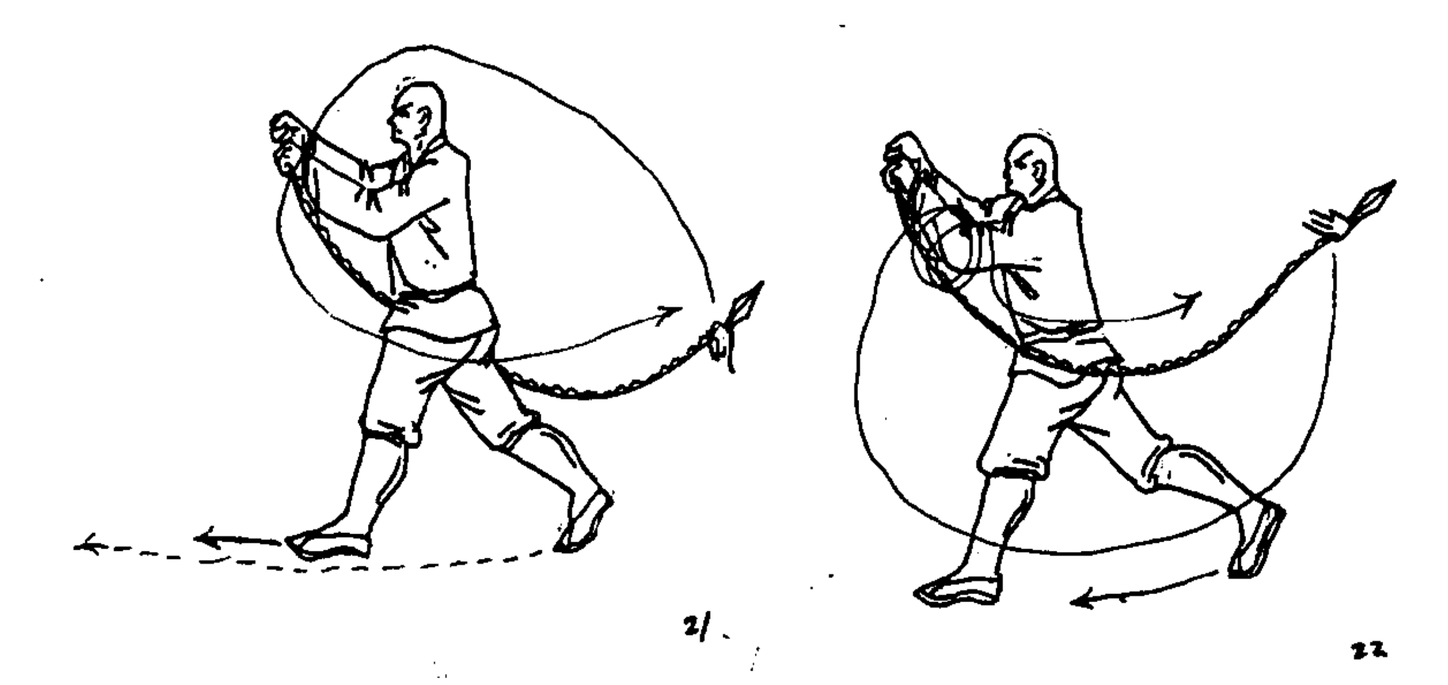
左脚向前上一步，以兩脚爲軸，體向右轉180°，使兩腿成拖步，抽鞭向前游，然後挽鞭隨身向前上方送鞭，右手附握鞭繩中段，鞭頭斜向上，目視前方(圖20)。

(13)青龍翅尾

抬兩脚向前跳一步，同時右手向下滑把，兩手握鞭由前向後甩鞭，鞭頭向後，目視前方(圖21)。



接上式，兩脚再向前跳一步，抬右脚向後倒踢，同時兩手勒鞭由後向上向前輪鞭，然挽鞭向後甩，目視前方(圖22)。



(14)老婆拐綫

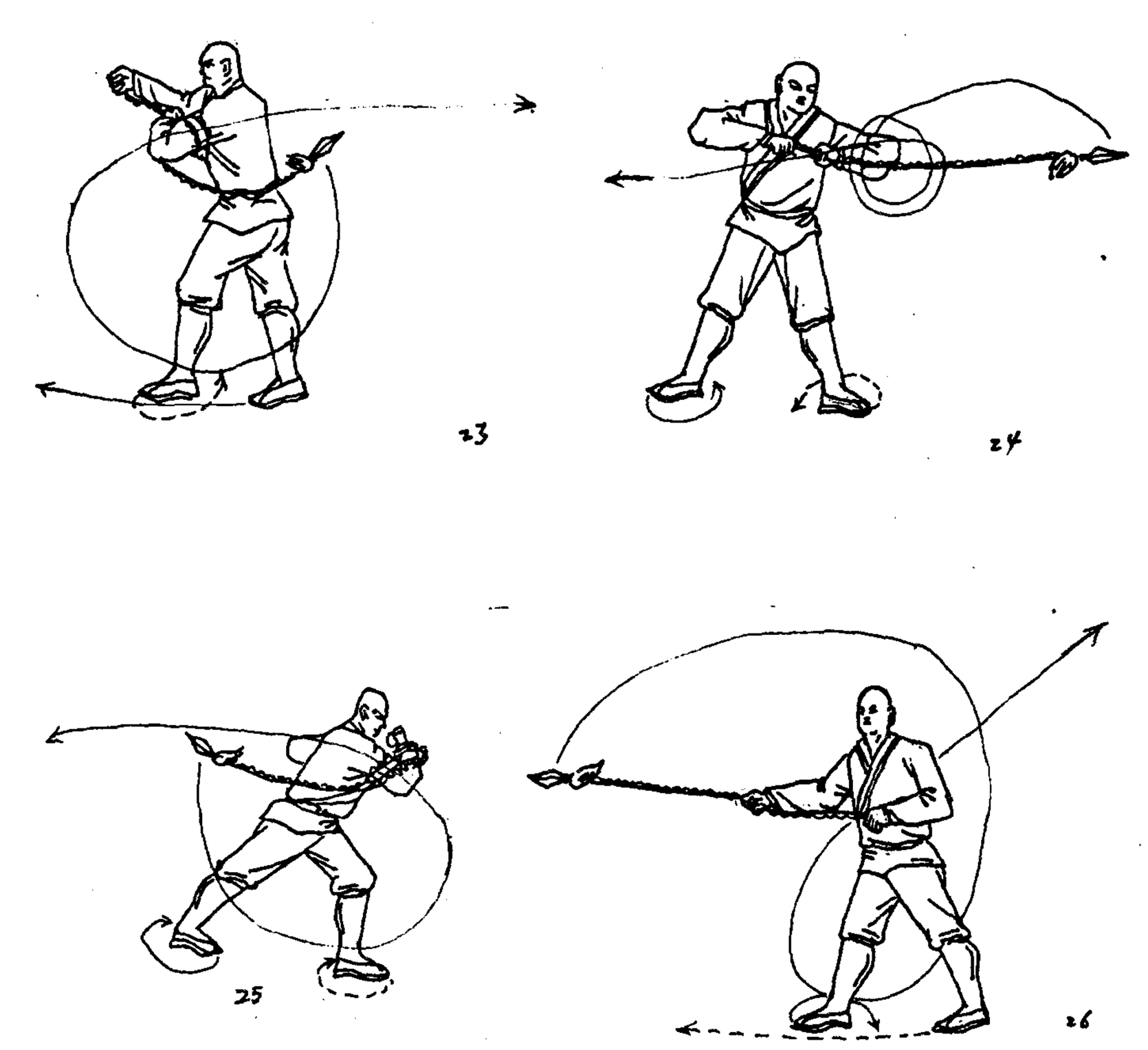
右脚向前落半步，位于左脚後，成左虛步，同時兩手勒鞭向前游，然後左手屈肘，右手握鞭内纏左肘三圈，并甩鞭尾向左側後方，目視左肘(圖23)。

接上式，左脚向前上一步，兩脚碾地，體向左轉90°，像兩腿成岔步，同時旋左肘脱鞭，然後挽鞭向左側投鞭，鞭頭向左，目視前方(圖24)。

接上式，兩脚碾地，體向左轉90°，使兩腿成左弓步，同時右手脱鞭起肘，左手握鞭根，右肘貼鞭體内纏三圈，鞭尾向後甩，鞭頭向後，目視右肘(圖25)。

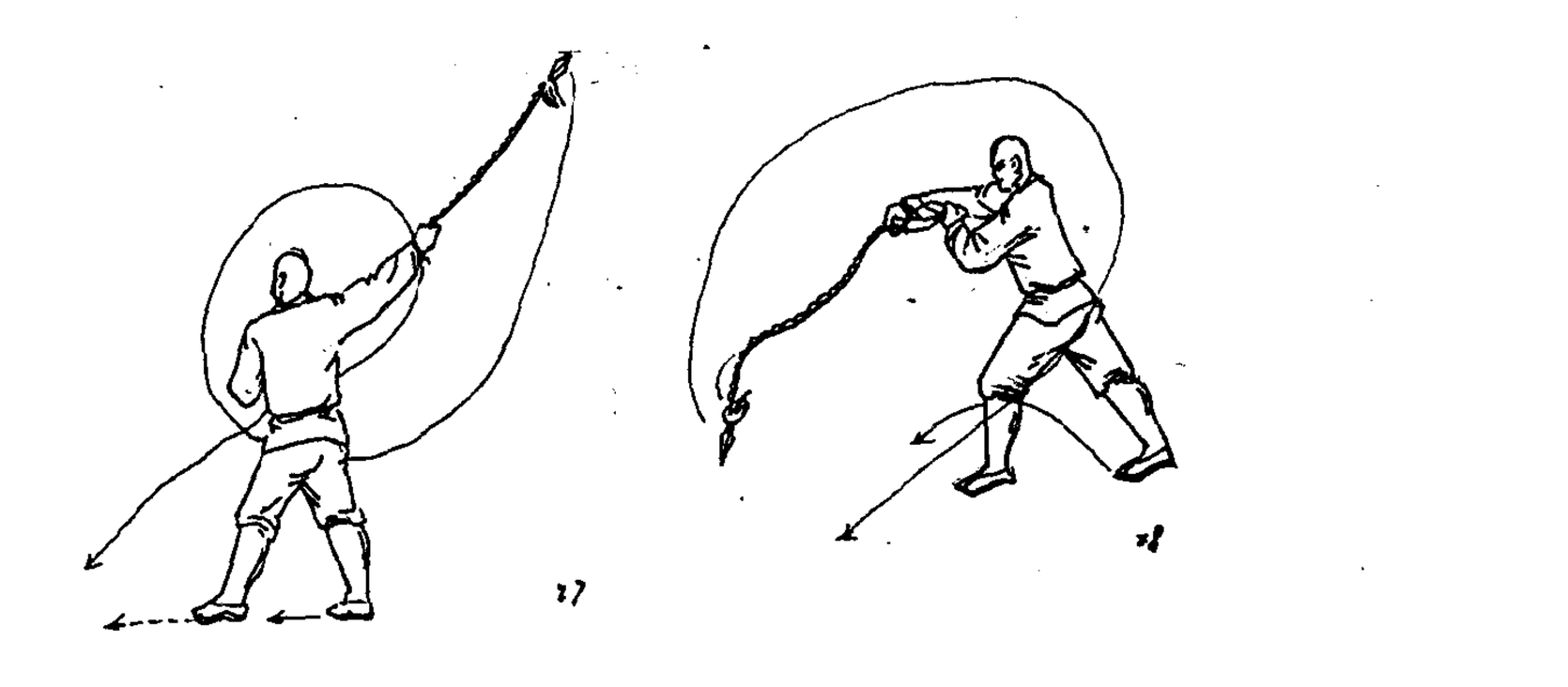
(15)仙人指路

以兩脚爲軸，體向右轉180°，同時旋肘解鞭，然後旋腕勒鞭，隨身向前投鞭，右手附握鞭繩，鞭減少同前，目視前方(圖26)。



(16)神童玩蛇

左脚向前上一步，同時抽鞭，由前向上向後繞身右輪鞭，然後抖腕勒鞭向右側後上方拋鞭，鞭頭向上，目視前方(圖27)。

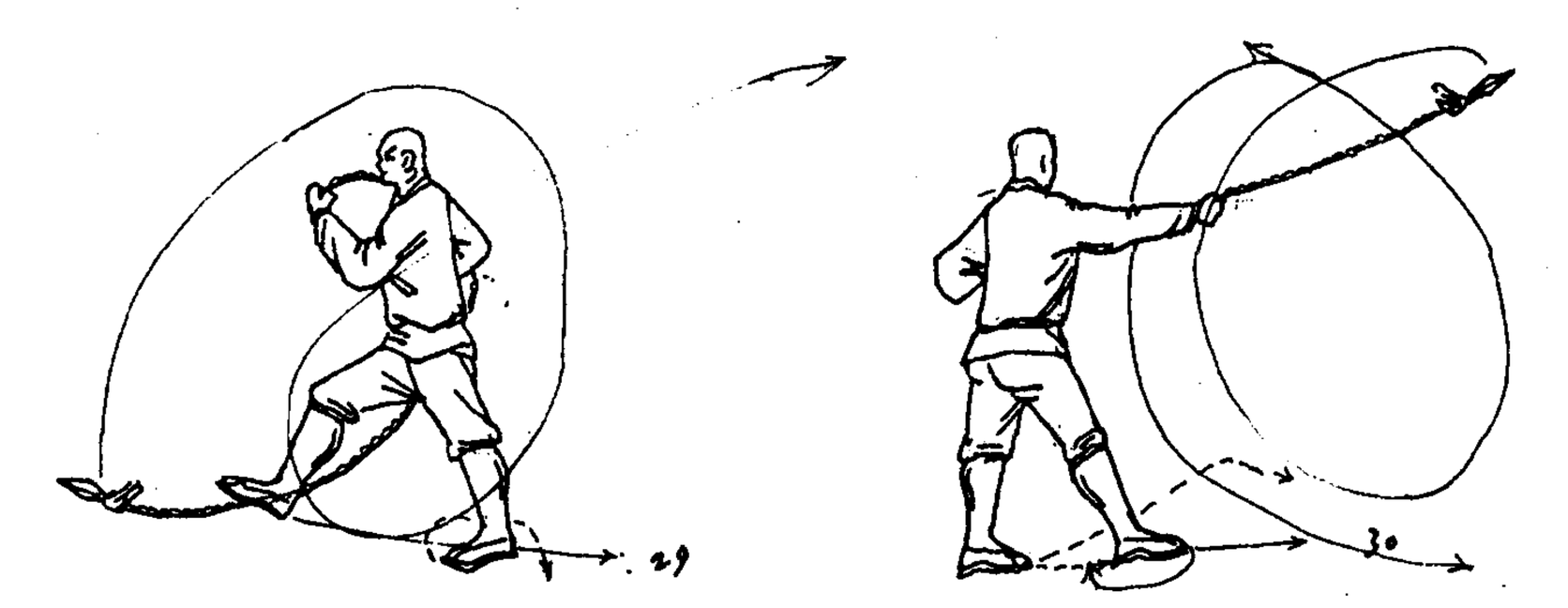


接上式，抬兩脚向前跳一步，使兩腿成左弓步，同時勒鞭沉游，輪全舞花，然後兩手握鞭向前抖扭旋沉鞭頭，目視鞭頭(圖28)。

(17)張飛偏馬

抬右腿向前彈踢，同時兩手挽鞭，由前向後輪打，然後勒鞭穿右腿而過，向前撩游使鞭頭及上段鞭繩掃地如風，目視鞭頭(圖29)。

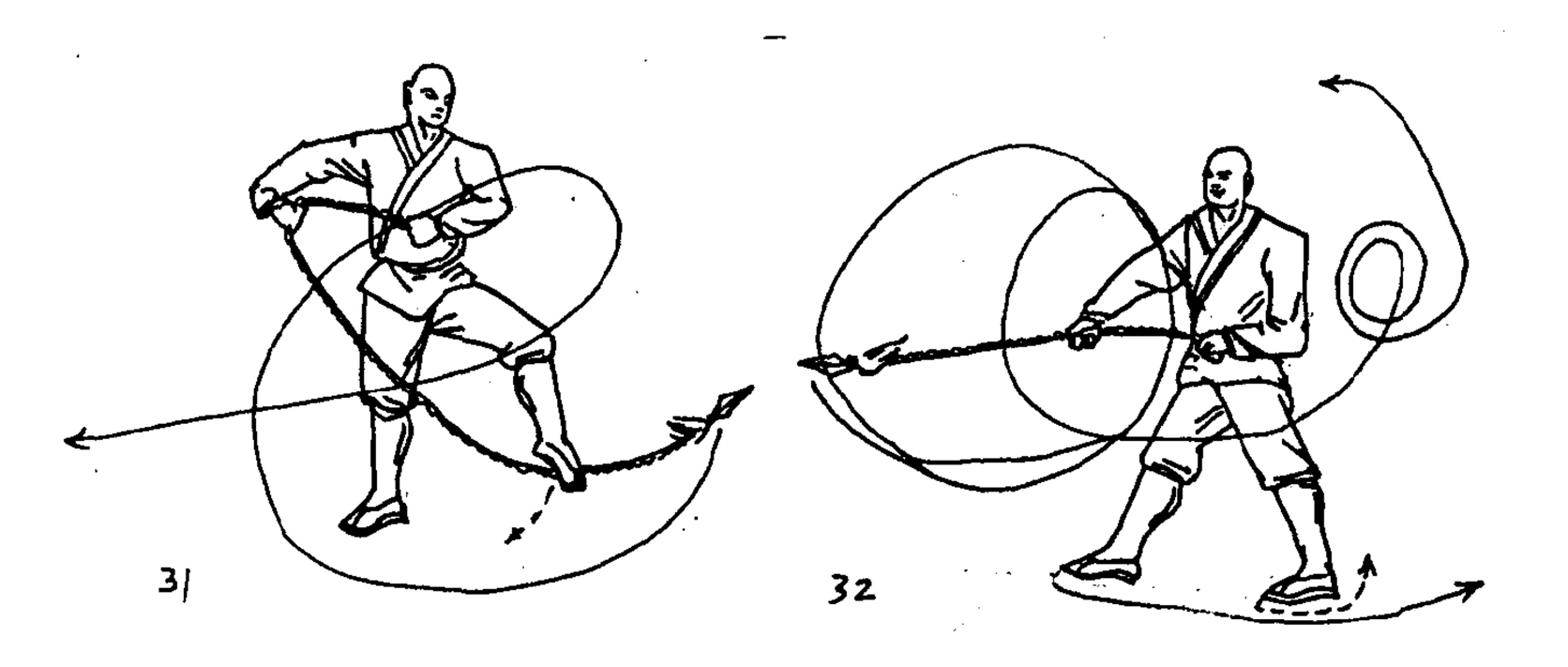
接上式，右脚後退一步，以兩脚爲軸，體向右轉180°，同時兩手鞭由前向後隨身掄全舞花，然後托鞭向前投標，鞭頭向前，目視前方(圖30)。



接上式，兩手勒鞭倒掄舞花，然後抬左脚向左側彈踢，同時挽勒鞭繩，使其繞左腿中而過，鞭繩前段掃地如風，目視鞭頭(圖31)。

(18)黑虎掏心

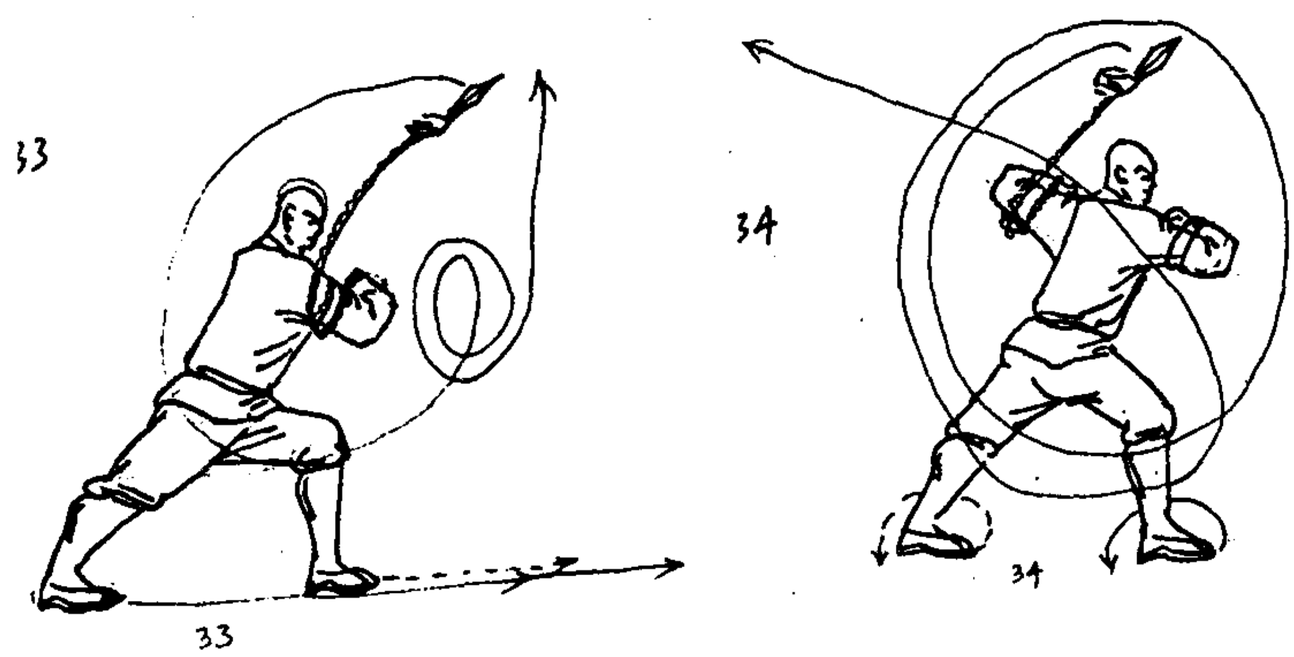
左脚落地，抽鞭溜地向右掃打，然後向左掄半舞花，再挽鞭向右側前主主輸鞭，右手附握鞭繩，鞭頭向右，目視鞭頭(圖32)。



(19)鷂子鑽林

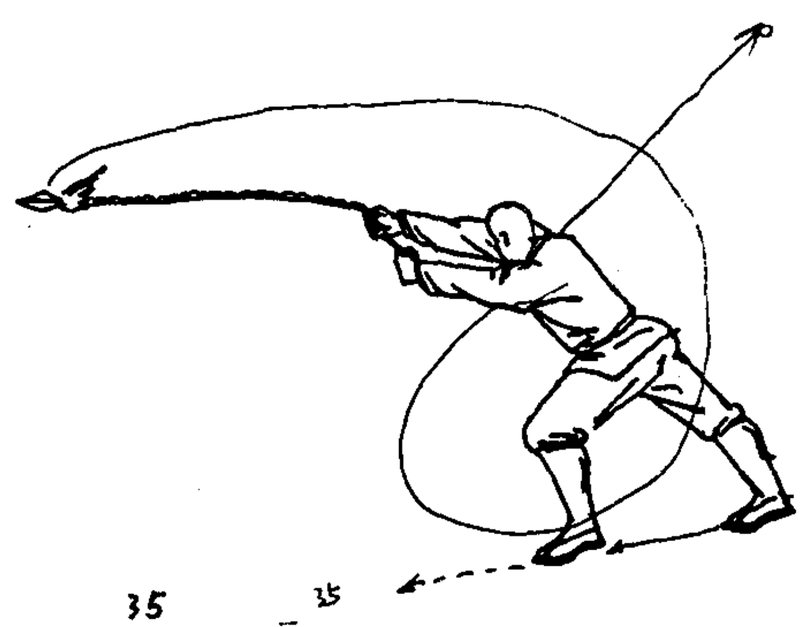
以兩脚爲軸，體向左轉90°，兩腿成左弓步，同時兩手挽鞭掄雙舞花，然後再抬左脚向前上一步，屈左肘纏鞭(圖33)。

接上式，抬兩脚向前跳一步，右脚落左脚前，使兩腿成右弓步，同時旋左肘解鞭，向前崩鞭，然後屈右肘纏鞭，上體向前稍俯，目視前肘(圖34)。



(20)老龍伸腰

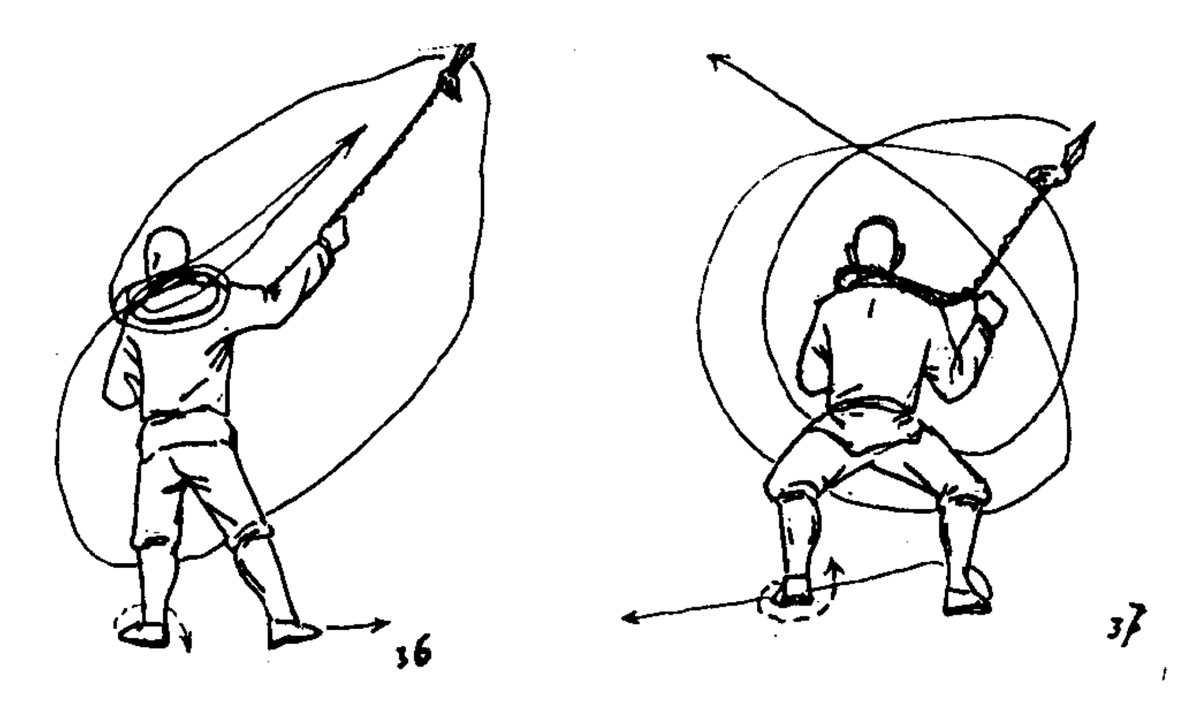
以兩脚爲軸，體向右轉90°，使兩腿成左弓步，同時旋右肘解鞭，由後向前掄鞭然後挽鞭隨身勢向前上方投鞭，上體向前微俯，目視鞭頭(圖35)。



(21)金絲纏葫蘆

抬兩脚向前落一步，兩手勒鞭由前向後輪鞭，然後挽鞭向右上方投鞭，鞭頭向右上方(圖36)。

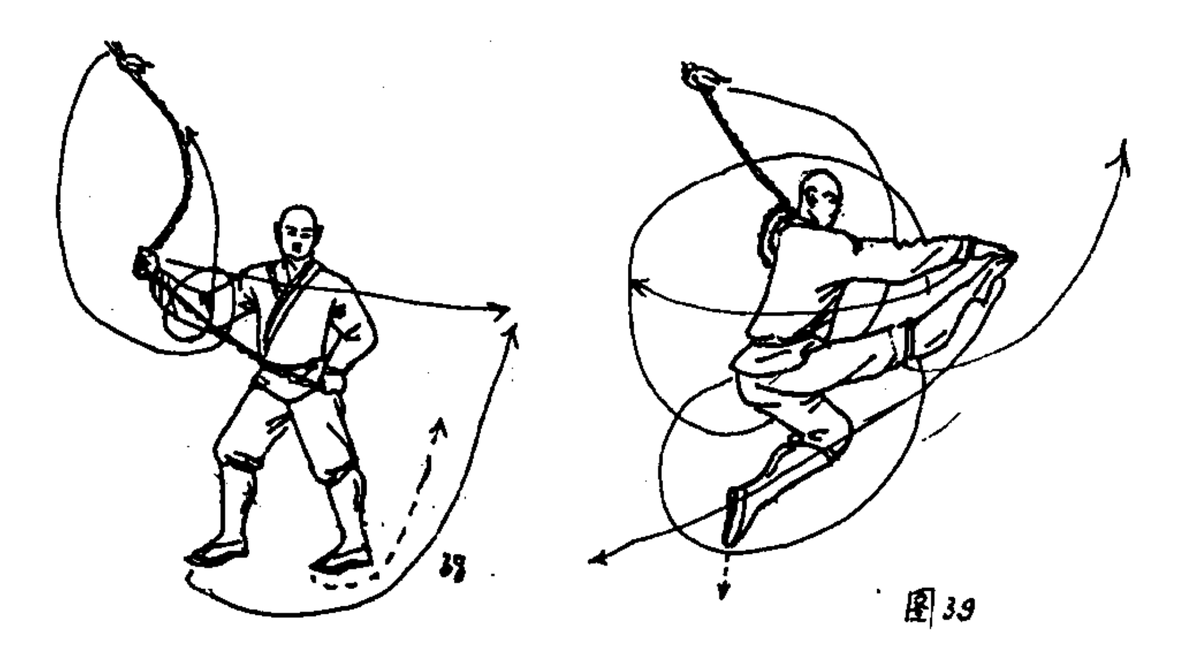
上動不停，右脚向右移半步，兩腿屈膝成馬步，同時右手握鞭，欲將轉頸解鞭(圖37)。



(22)白鴿鑽天

以兩脚爲軸，體向左轉180°，同時，擺項解鞭，然後挽鞭輪兩個舞花，再鞭托竪(圖38)。

接上式，左勒手鞭，纏于左肘，抬兩脚隨體左轉，向前上方高跳，當全身騰空時，出右掌拍擊右脚(響亮)，目視右手(圖39)。



收鞭

兩脚落地，右脚向後落一步，體向右轉90°，同時左肘旋臂解鞭，右手附握鞭繩上段，左手收疊鞭繩下部(圖40)。

上動不停，體向左轉90度，收左脚體向右轉，兩脚成并步，兩手向上往內往下劃弧，臂垂托鞭，身胸挺直，目視前方(圖41)。

圖40

圖41.

三八　少林雙折鞭

少林雙折鞭始創于宋，後經少林武僧不斷深練改進，形成一套獨特的鞭法。明末清初，此鞭法傳入民間，現流傳寺近百裏的禹州西北部山區，其中有一個叫于王溝的地方，練此鞭者甚多，并且還有不少關于此鞭的傳説。筆者十余年去于王溝學習此鞭時，尚見到老拳師于明泰保存的一副明代鐵鞭，此鞭有一鞭稍被鋼刀削去一段，雙鞭身刀痕纍纍，一看便知是久經沙場的武器。據于明泰老拳師説，于王溝自古以來爲武術之鄉，和少林武僧關系很好，經常來往并交流武藝，此雙鞭即少林寺武僧傳贈。清朝初年，清政府以少林武僧參于反清復明鬥争爲由，到處搜捕少林武僧。後來，清政府發現于王溝和少林寺的關系，就以聚衆謀反的罪名，派一姓朱的總兵前來于王溝圍剿。此姓朱的總兵，乃明朝降將，一天，朱總兵帶領五百多官兵，騎着高頭大馬，殺氣騰騰地爲到于王溝西邊的虎背嶺，要血洗于王溝。于王溝當時有個叫王聾子的人，武藝高强，善使鐵鞭，和少林寺武僧有深交，今見朱總兵前來，知道來者不善，就扯起少林牙僧贈的那副雙鞭，和于王溝的群衆迎了上去。那朱總兵一看領頭的手持雙折鞭，根本不放在眼裏，拍馬掄刀就砍，王聾子把架式一拉，一個弓步雙折鞭，就把朱的大刀撥在一邊，朱總兵大刀走空，差點從馬上摔下來，王聾子趁勢一個劈鞭，就掛劈住朱的左護腕盔上，不是朱總兵抽刀快，就把他的大刀劈下來，朱大吃一驚，萬没料到山鄉草民竟如此難對付。又戰了十幾個回合不分勝負，朱總兵倒被王聾子的一雙鞭打得眼花繚亂。但他畢竟是個行伍出身，見王聾子力大過人，藝高心細，使一條雙鞭又很罕見，神

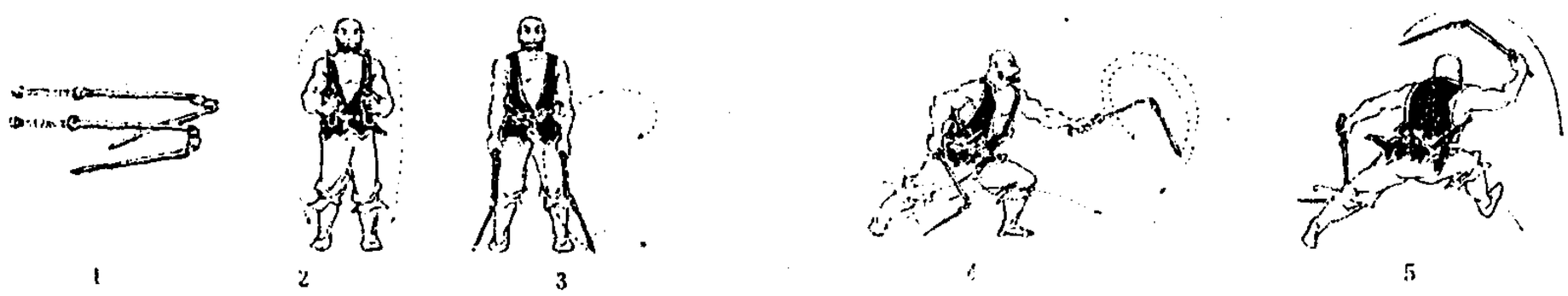
出鬼没，靈活多變，能掛能劈，能長能短，要想取勝，就得先制服這鐵鞭。朱總兵略一思索，拍馬上前，只守不攻，瞅准機會，大刀一，竟把鐵鞭稍節削去一段。那王聾子早看出朱的詭計，將計就計，用殘鞭劈朱兩下不着，朱就得意忘形，大刀一揮，劈頭斬來，這時王聾五看准機會，來了個倒步雲頂，躲過朱的大刀，順勢雙鞭向馬前腿折去，可憐那戰馬長嘶一聲，“撲通”一下，雙膝跪地同，一下把朱總兵摔下馬來，不等那朱總兵部起，王聾子一個弓步跟鞭，前鞭打掉朱的頭盔，後鞭正劈在朱總兵腦門之上，朱總兵頓時腦漿迸裂，死在虎背嶺上。那五百官兵，見主將已死。便一哄而散，各自逃命，自此之後，官軍聞風喪膽，再也没敢到于王溝爲過。于王溝群衆爲紀念王聾子和少林武僧武藝之功，就把這副鐵鞭以及演練方法世代傳留下來。這套鞭有單練、對纏、雙鞭折槍、鞭破刀、鞭纏杆子等套路，現把單練套路整理出來，以食武林同道。

少林雙折鞭屬雙兵器，每條鞭分爲鞭根鞭梢兩節，中間用鐵環連接。鞭根長一尺四寸，每支鞭總長二尺六寸。鞭身直徑同中指粗細(圖1)。此鞭短小精悍，便于携帶，一般都搭在雙肩上，外邊穿上衣服，容易隱藏。急用時，可隨手拉出。其主要技法有掃、劈、撩、甩、纏、折、撥、架、點、勒、砸、掄、挑、跟、直打、斜削、正劈、横攔、背抽、掏撩等。

(1)**起勢**　面南而立，兩脚與肩同寬，雙手緊握鞭把，鞭梢在後，搭于肩上，目視南方(圖2)。兩臂用力突然向南抽劈雙鞭，使鞭梢着地，兩臂下垂于體側，目視南方(圖3)。

(2)**鳳凰點頭**:轉臉向東，左脚向左邁一步成左弓步，同時左經體前向左劈下，使鞭梢進下，然後抖動左手腕，使鞭梢與鞭根成90°角，并以連接環爲中心逆肘時針外旋一周，再順時針内旋一周使鞭梢朝下(圖4)。

(3)**過步劈鞭**:右脚向前上一大步，同時向前劈右鞭(圖5)。



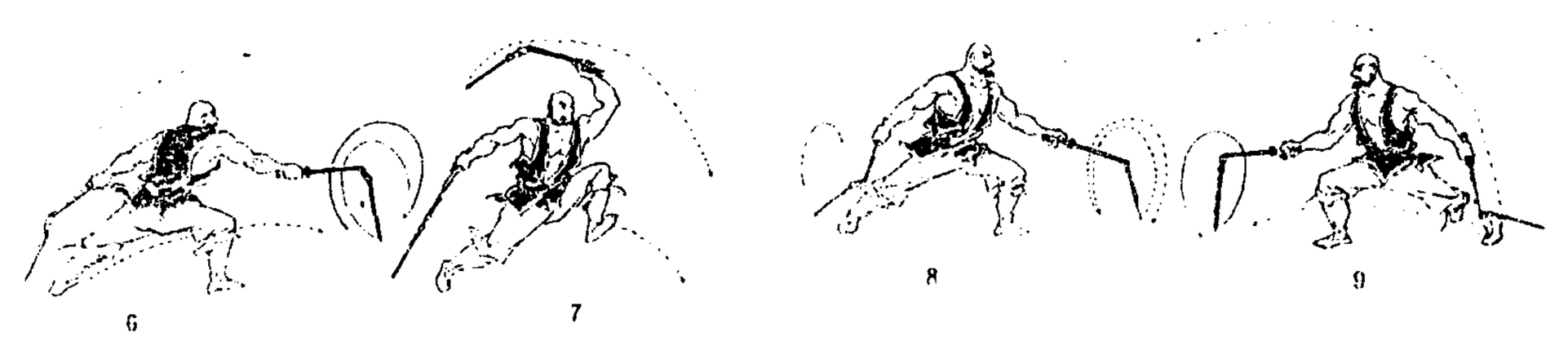
(4)**鳳凰點頭**:右脚落地成右弓步,右鞭梢朝下,然後抖腕使鞭梢由下向後、向前、再向前、向後轉兩圈,鞭梢朝下(圖6)。

(5)**過步劈鞭**:上左步向前劈左鞭(圖7)。

(6)鳳凰點頭:轉臉向東,左脚向左邁一步成左弓步,同時左經體前向左劈下,使鞭梢進下,然後抖動左手腕,使鞭梢與鞭根成90°角,并以連接環爲中心逆肘時針外旋一周,再順時針內旋一周使鞭梢朝下(圖8)。

(7)**回身鳳凰點頭**:身體右轉成右弓步、抖右腕、使右鞭稍由下向前、向後轉一圈,鞭梢向下(圖9)。

(8)**過步劈鞭**:抖右腕使右鞭梢由下、向後、向前轉一圈,左脚向前上一大步,劈左鞭(圖10)。


6　7　8　9

(9)**鳳凰點頭**　抖左腕,使左鞭梢由下、向後、向前轉一圈,再向後轉一圈,使鞭梢朝下(圖11)。

(10)**過步劈鞭**:右脚上步成右弓步,劈右鞭(圖12)。

(11)**鳳凰點頭抖右腕**:使右鞭梢由下向產有向後轉一圈,再向後轉一圈,使鞭

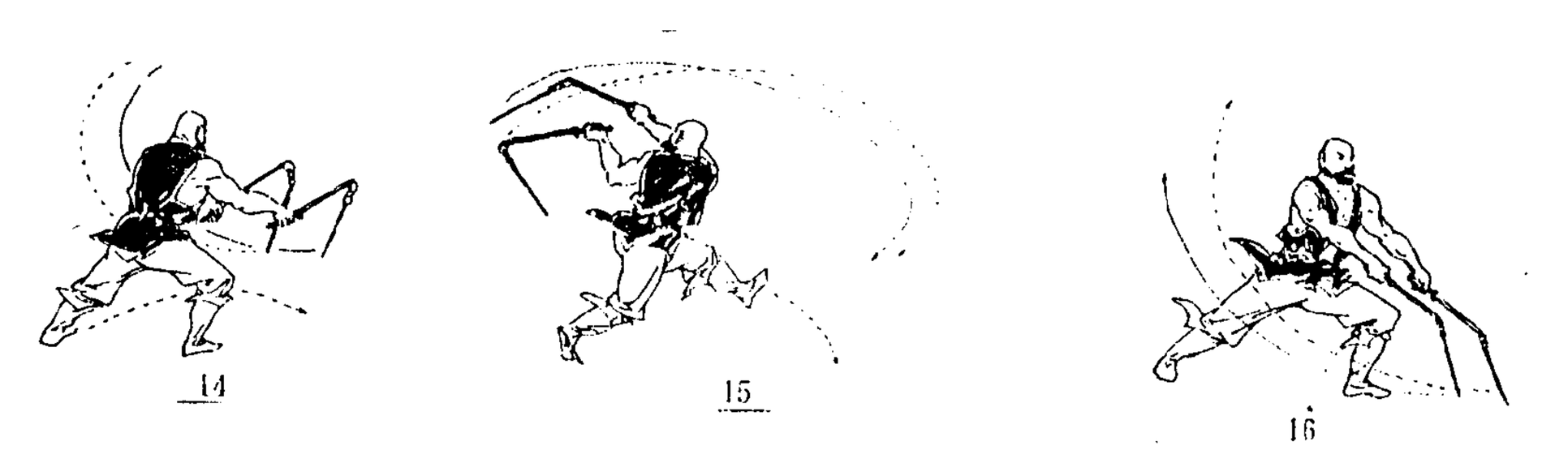
10　11　12　13

梢朝下。

(12)**過步雙折鞭**:右脚向左邁一大步,同時雙鞭經面前向西、向上、經頭上向東劈下(圖13)。

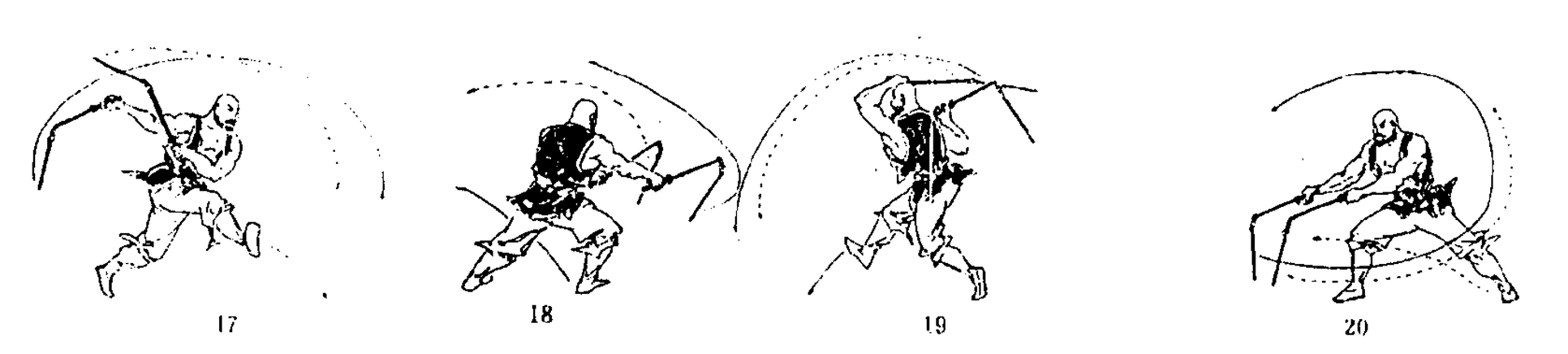
當劈之與腰時,雙鞭驟然停下,使鞭梢向下猛抖(圖14)。

(13)**過步雙劈鞭**:上左脚成左弓步,同時雙鞭經體左側由下向後、向上、向東掄劈(圖15、16)。


14
15
16

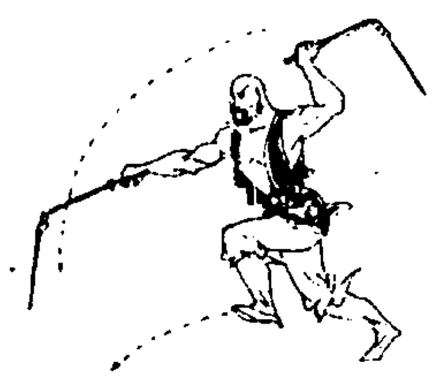
(14)**過步雙折鞭**:同十二(圖17、18)。

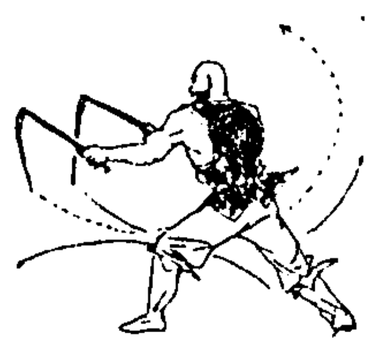
(15)**回身雙鞭**:向後轉身,右脚向西上步,同時雙鞭隨轉身由後向上、向西掄劈(圖19、20)。

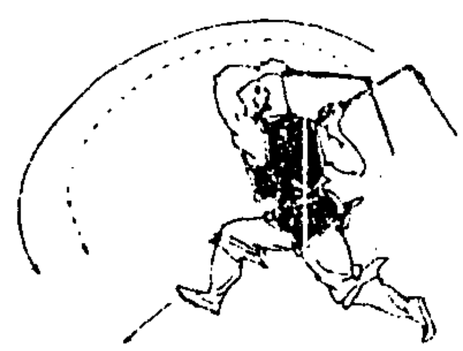

17
18
19
20

(16)**兩步跟鞭**:左脚上步成左弓步,左鞭經體左側向後、向上、向西掄劈(圖21、22)。右脚上步、左鞭在前,右鞭緊跟,經體右側向後、向上、向西掄劈成右弓步雙折鞭(圖23、24)。

(17)**回身劈鞭**:左轉身成左弓步,向東劈左鞭(圖25)。

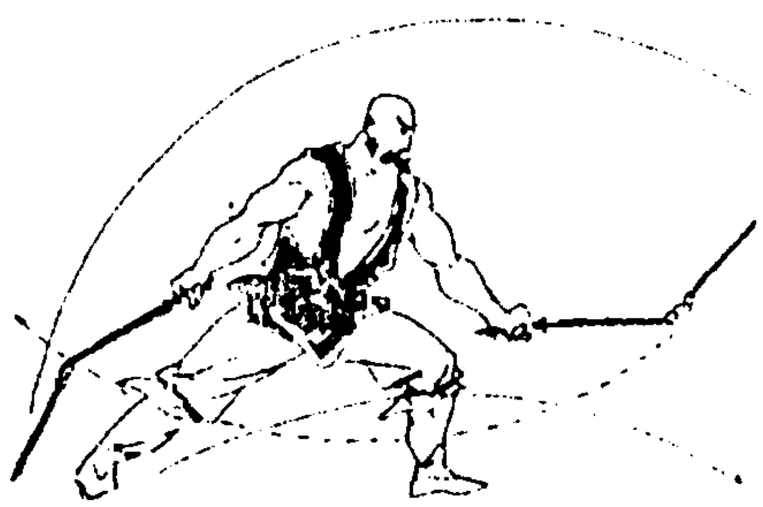

21


22


23

24

(18)**上步掄劈**:上右脚成右弓步向東劈右鞭(圖26)。


25

26

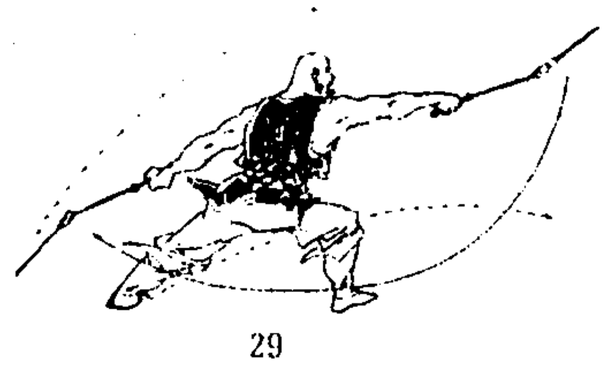
(19)**交臂劈鞭**:右鞭不停,順勢經右膝前向後擺,左鞭向東蓋劈(圖27)。

(20)**弓步抽鞭**:左鞭後擺,右鞭從左腋下抽出向東抽的(圖28、29)。

(21)**上步掄劈**:右鞭後擺,上左步掄劈左鞭(圖30)。

27

28


29

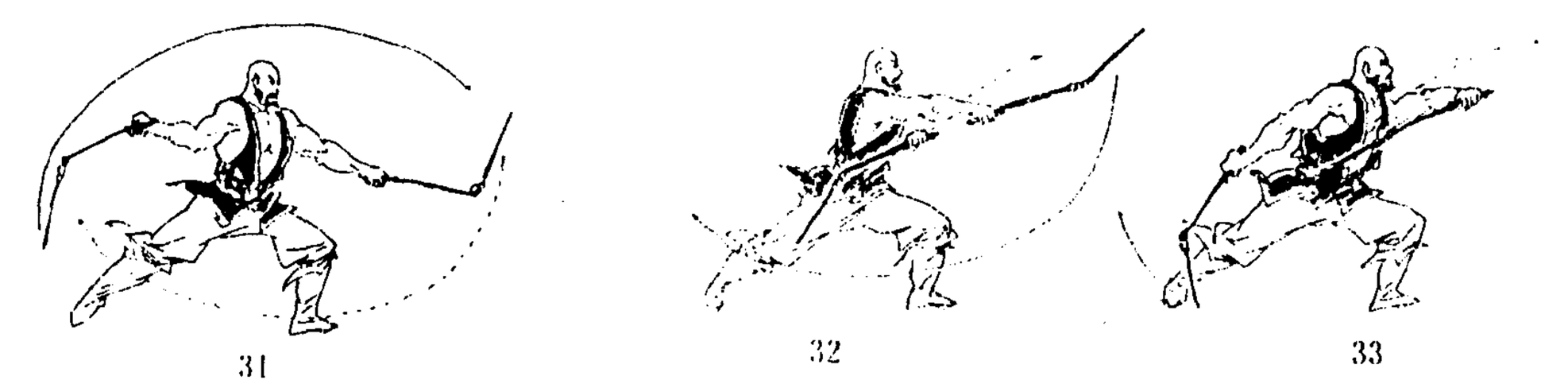
30

(22)**交臂劈鞭**:成左弓步後,在體前後擺,左臂置于右腋下,右鞭蓋劈(圖31、

32)。

(23)**弓步抽鞭**:右脚不停,順勢後擺,左鞭從右腋下抽出向東抽打(圖33、34)。

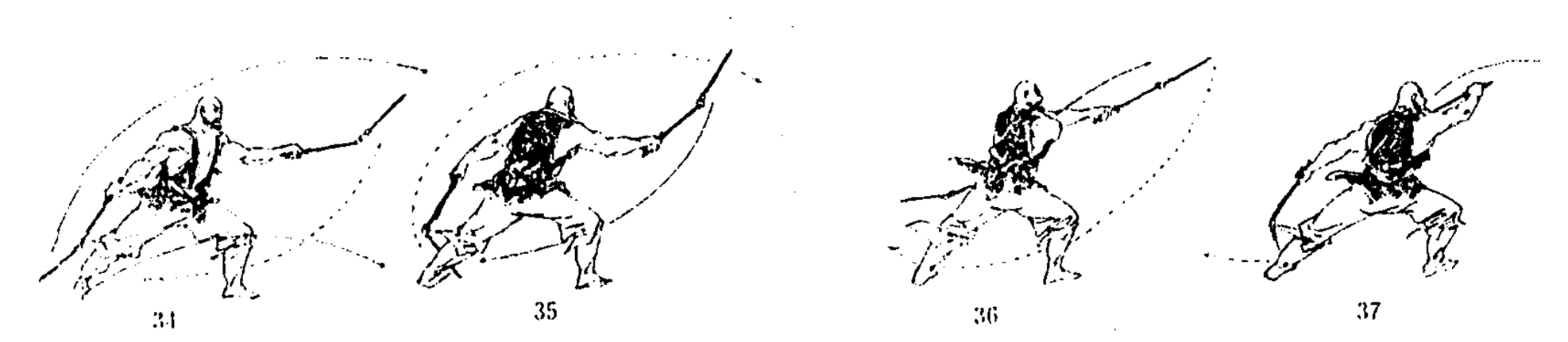
(24)**上步掄劈**:同十八(圖35)。



31　32　33

(25)**交臂劈鞭**:同十九(圖36)。

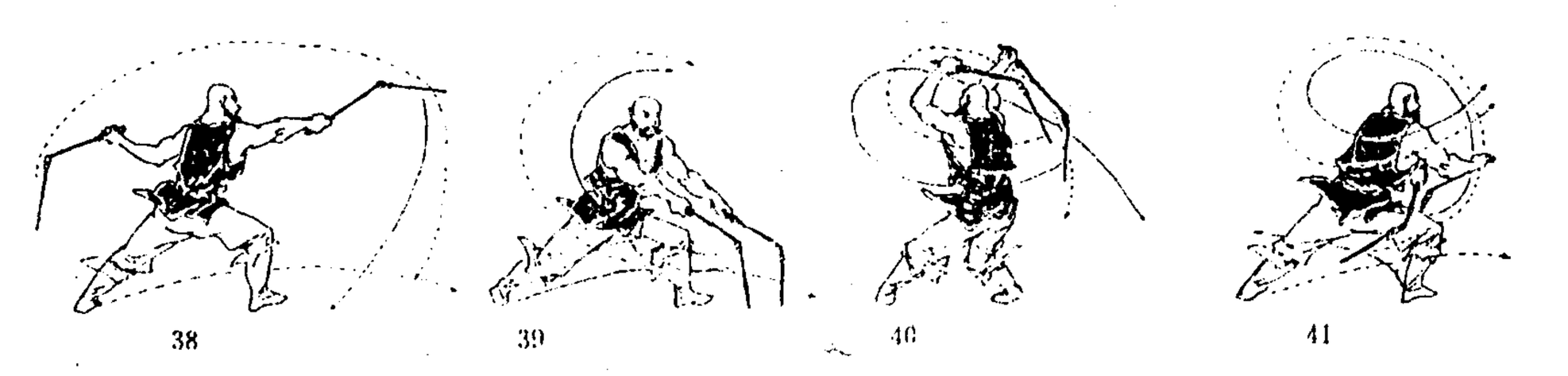
(26)**弓步抽鞭**:同二十(圖37、38)。



34　35　36　37

(27)**過步跟鞭**:上左脚成左弓步,同時,左鞭劈下接着左鞭掄劈,成雙折鞭(圖39)。

(28)**倒步雲頂**:右脚經過左脚向後倒步,身體右轉180度,同時雙鞭經體前,在

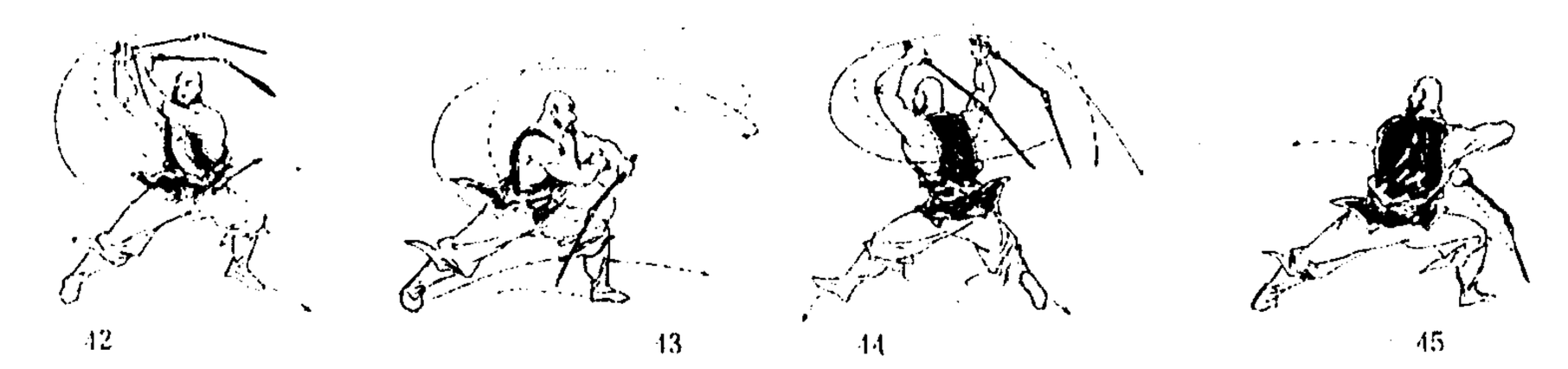


38　39　40　41

頭頂隨右轉身旋轉一周，成右弓步壓鞭，即左手置于右腋下成交臂狀，右鞭在上，左鞭在下，目視東方(圖40、41)。

然後倒左、步雙鞭在頭頂左旋掃一周，成左弓步壓鞭(圖42、43)。

再倒右步雲雲　波詭頂成右弓步壓鞭(圖44、45)。



(29)弓步抽鞭:身體左轉，面向西方，左手從左腋下抽出左鞭，向西抽打(圖46、47)。

(30)上步掄劈:右脚上步，成右弓步，右鞭向西狠劈，左鞭順勢後擺(圖48、49)。

(31)交臂劈鞭

右鞭經體前後擺，右手置于左腋下成交臂狀，左鞭由後向上、向西蓋劈(圖50)。

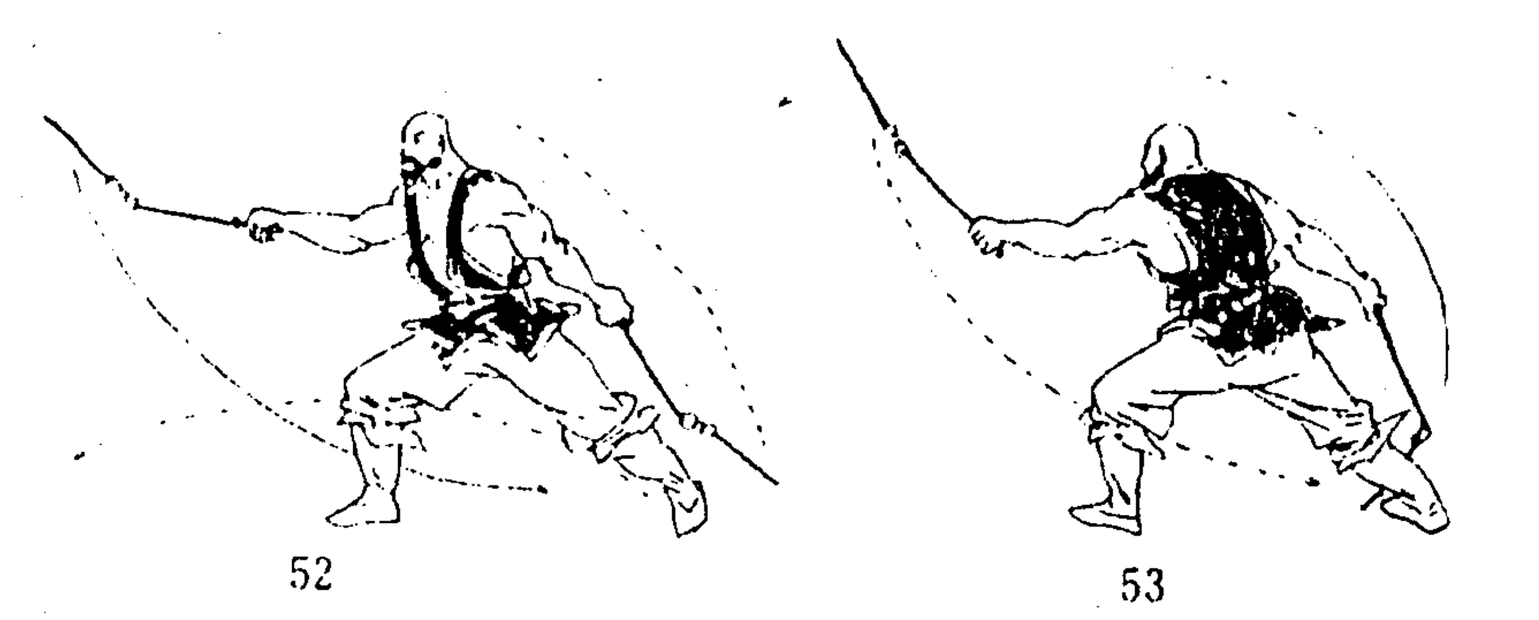
(32)弓步抽鞭

抽右鞭向西劈打(圖51、52)。

50　　51

(33)上步掄劈

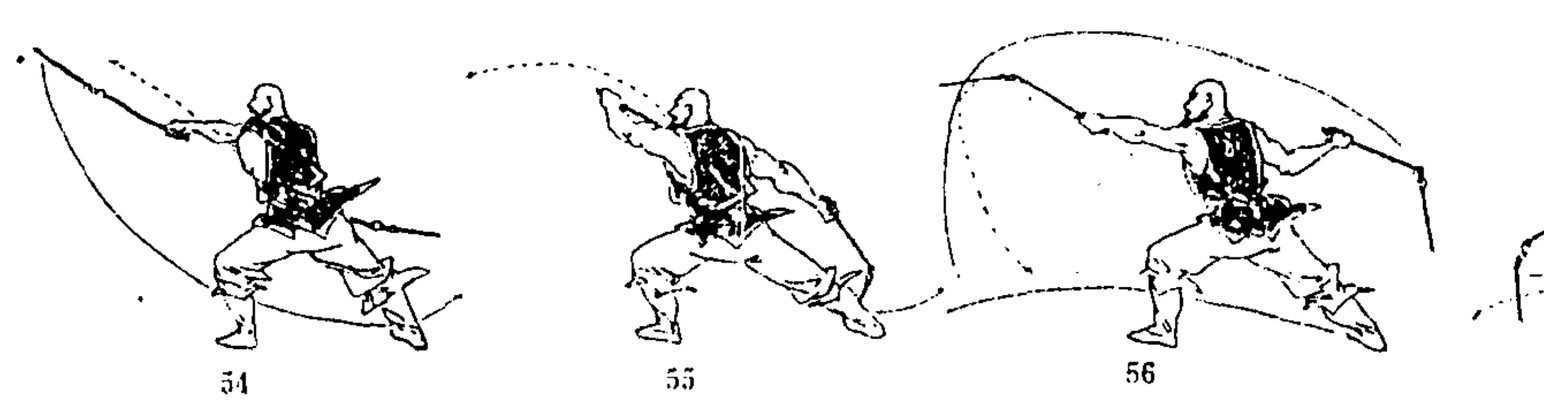
上左脚成左弓步，右鞭後擺，左鞭向西掄劈(圖53)。



52　　53

(34)交臂劈鞭

左鞭經體前向後擺，左手置于右腋下，同時右鞭向西掄劈(圖54)。



54　　55　　56　　57

(35)弓步抽鞭

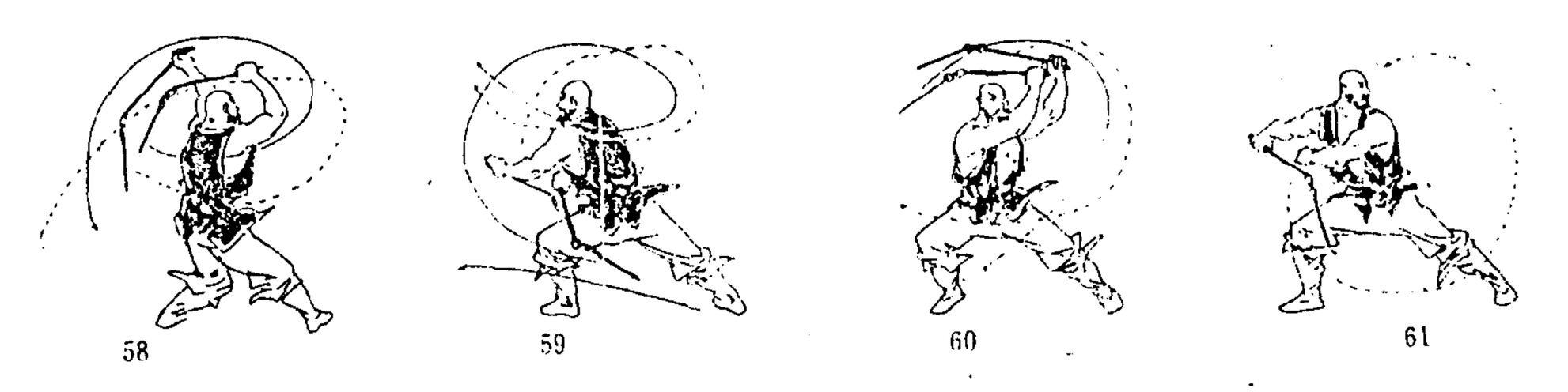
左鞭由腋下抽出向西抽打(圖55、56)。

(36)過步跟鞭

右脚上步，左鞭劈下，西劈，成右弓步雙折鞭(圖57)。

(37)倒步雲頂

左脚經右脚向後倒步，身子左轉180度，同時雙鞭經體前在頭頂隨左轉身旋掃一周成左弓步壓鞭，即右手置于左腋下成交臂狀，左臂在上，右臂在下(圖58、59)。然後倒右步雲頂成右弓步壓鞭勢，目視東方(圖60、61)。

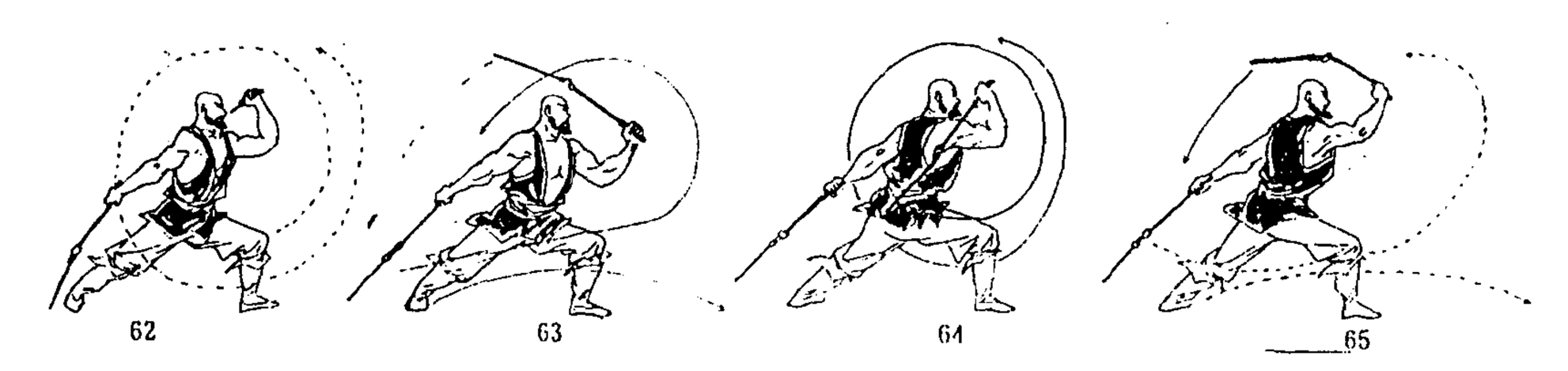

58　59　60　61

(38)弓步撩鞭

左轉身90度成左弓步，同時左鞭從右腋下拉出，向下、向東、向上經左肩外向西提撩，右鞭後擺(圖62)。

左鞭繼續由左側向後、向下、向東、向上經右肩向西提撩一周至左肩斜上方(圖63)。

然後上右步撩右鞭，要領同上(圖64、65)。


62　63　64　65

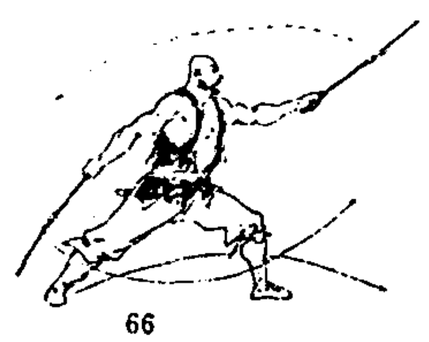
(39)倒步回身鞭

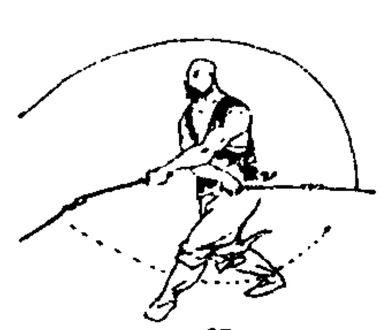
上左步成左弓步，同時撩左鞭至肩高，右脚經左脚向東倒步使身體右轉180度面向西，同時右鞭經左膝前撩，左鞭由上向西劈蓋，成左虛步交臂鞭(圖66、67)。

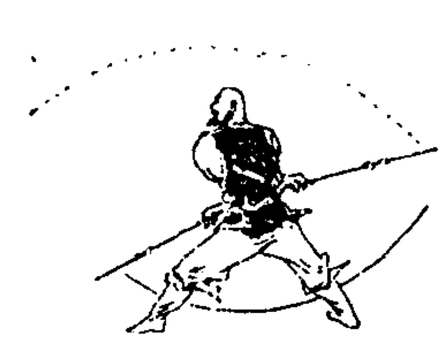
(40)舞花鞭

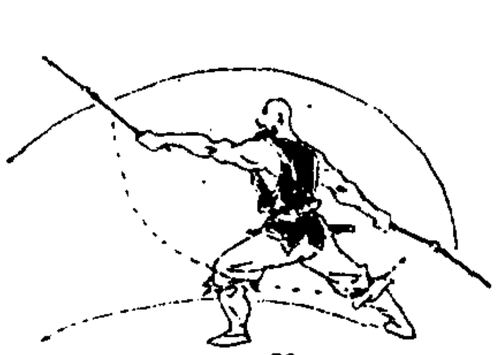
身體右轉，右鞭由下向上、向西掄劈，左鞭向下經體前後擺(圖68)。

右鞭順勢後撩，左鞭順勢向西掄劈成左弓步劈鞭勢(圖69)。


66


67


68

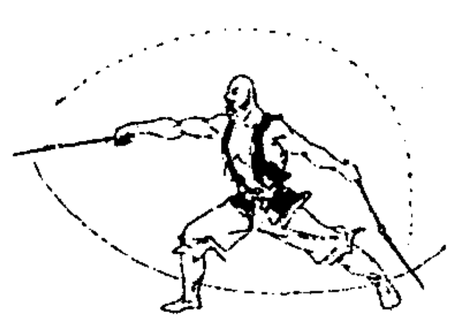

69

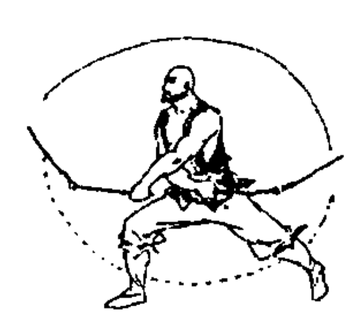
上右步劈右鞭成右弓步劈鞭(圖70)。

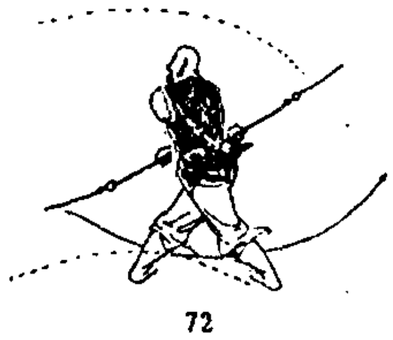
右鞭經體前後擺，左鞭由後向上、向前劈成交臂鞭(圖71)。

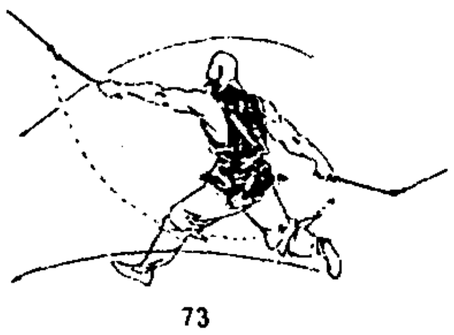
身體左轉成交叉步，右鞭經體前後擺，左鞭向西掄劈，成交臂鞭(圖72)；

同時上左步成左弓步掄劈鞭(圖73)。


70


71

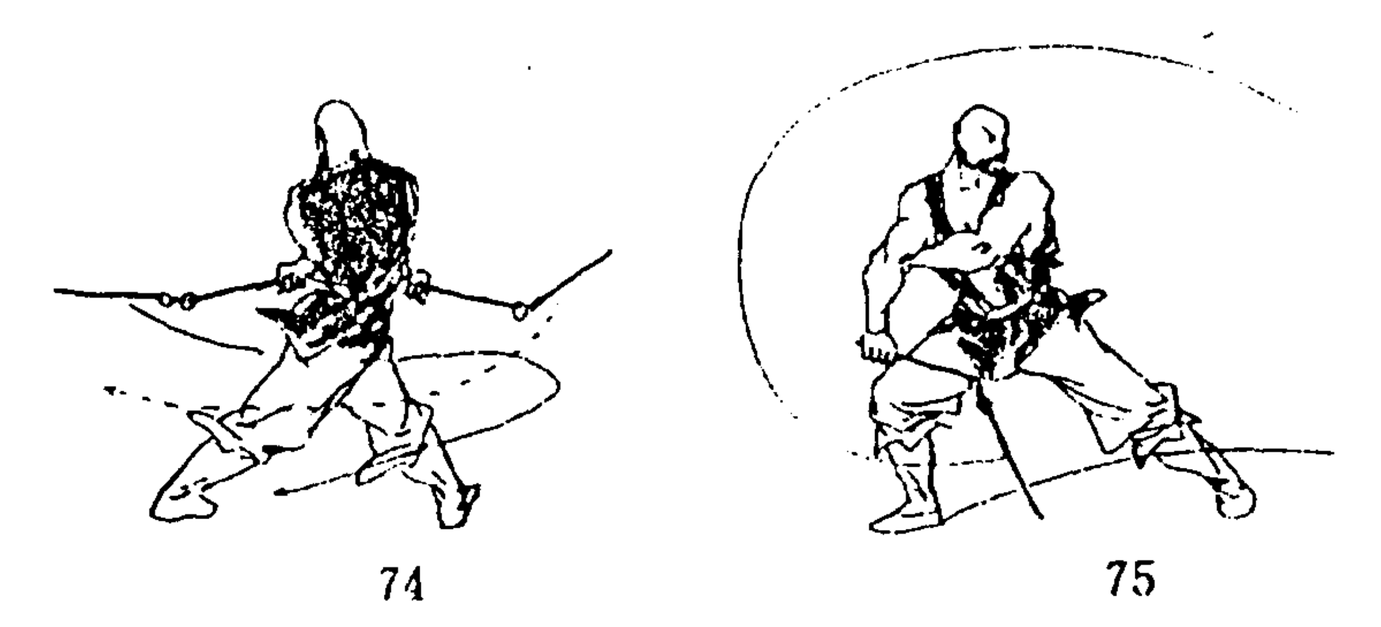

72


73

(41)倒步壓鞭

右脚經左脚後倒步，身子右轉270度，成交叉步，左鞭經體前東擺，右鞭由東向西蓋劈成交臂鞭(圖74)。

身體右轉180度，雙鞭隨轉身後旋成右弓步壓鞭，目視東方(圖75)。

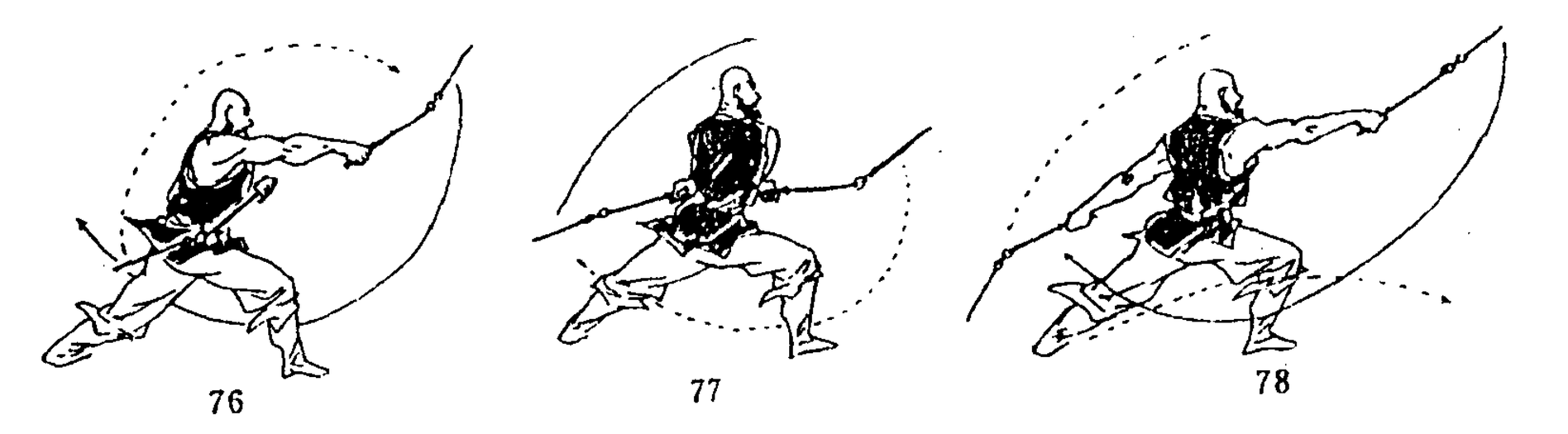


74　　75

(42)舞花鞭

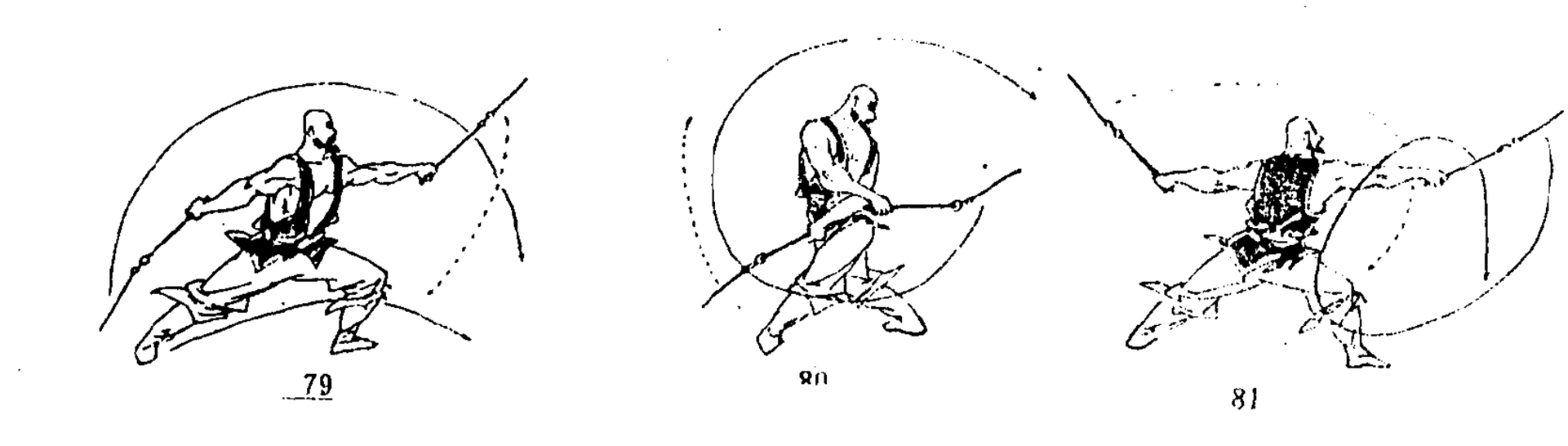
同四十，惟方向相反(圖76、77、78、79、80、81)。

(43)弓步壓鞭



76　　77　　78

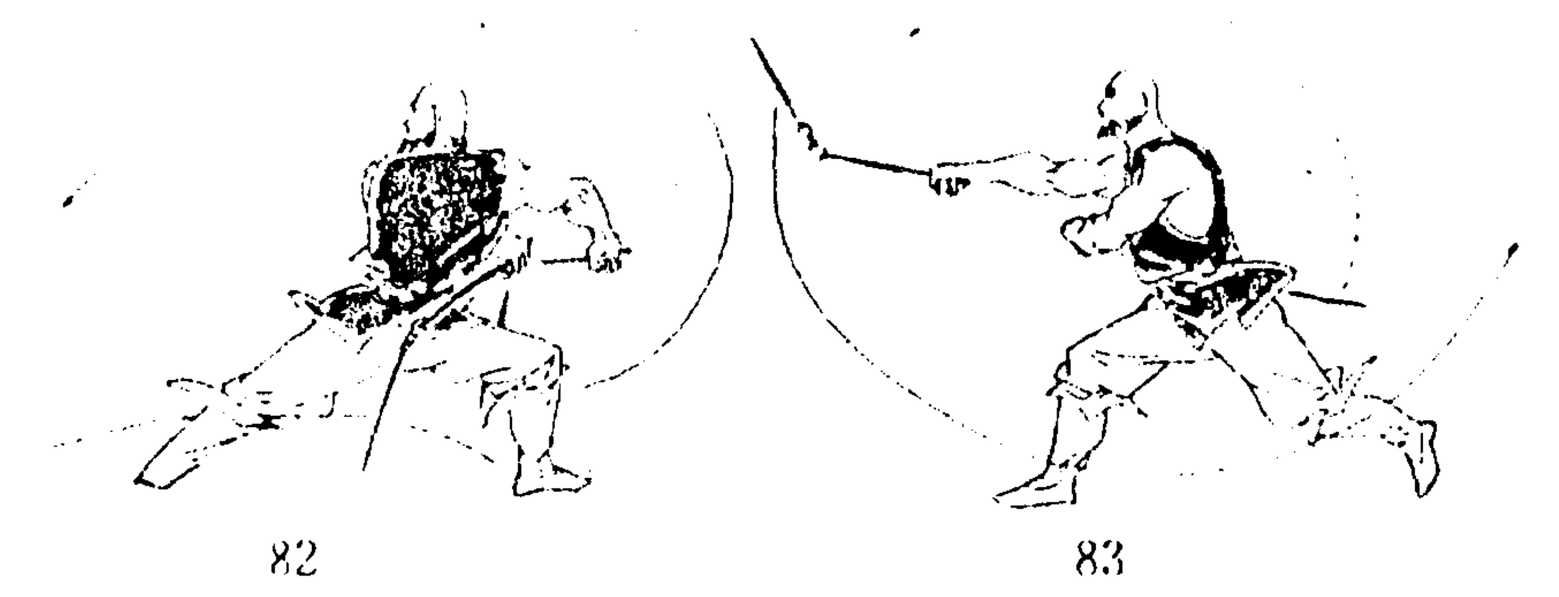
左鞭劈下，左手置于右腋下，右鞭在體右側由上向下、向後、向上、向前掄劈一周成右弓步壓鞭(圖82)。



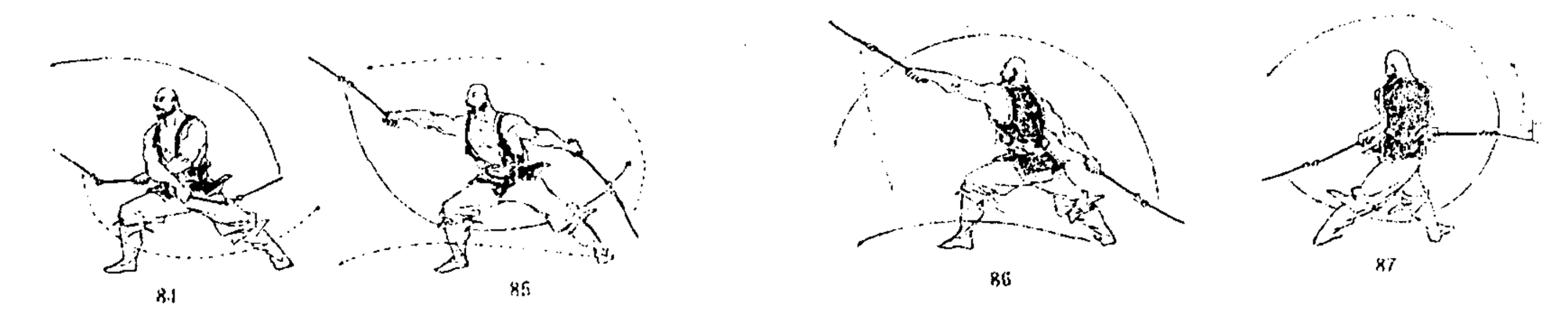
79　　80　　81

(44)舞花鞭

同四十(圖83、84、85、86)。



82　　83

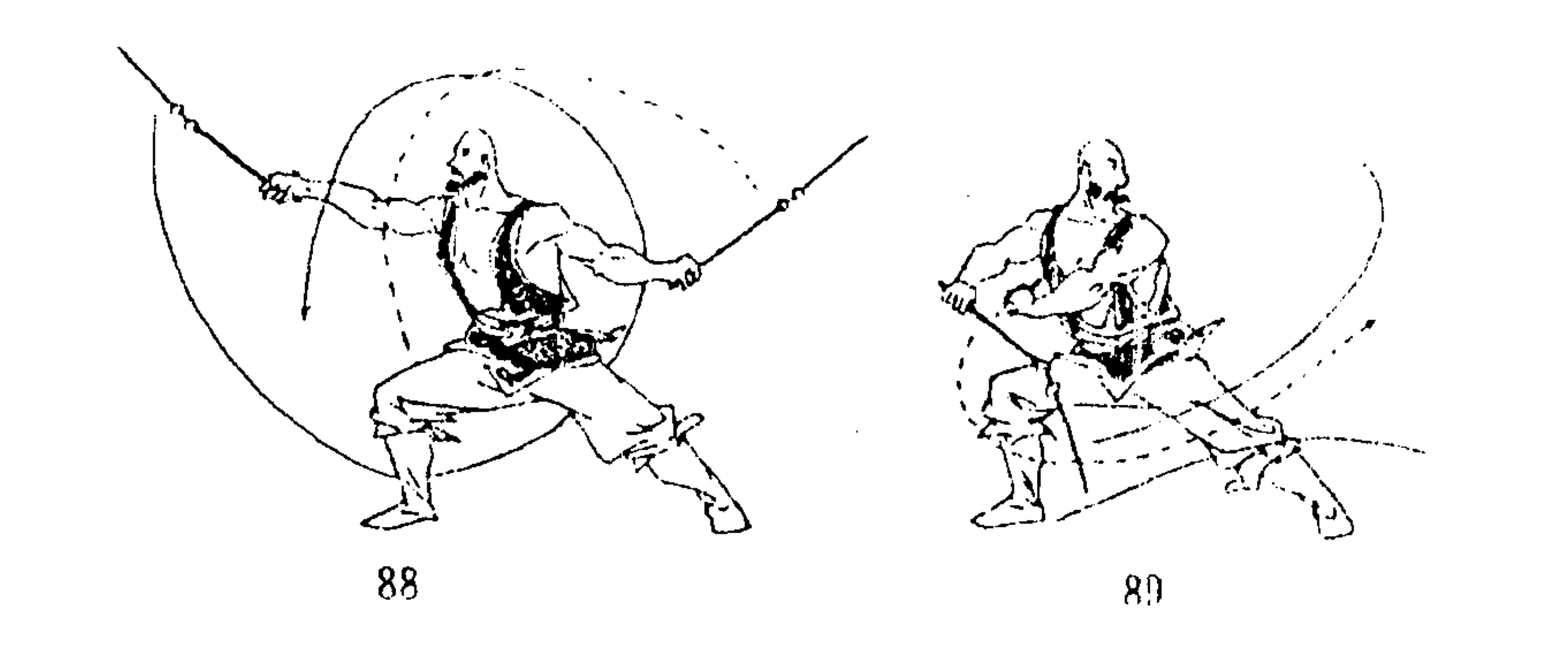


84　　85　　86　　87

(45)倒步壓鞭

同四十一(圖87、88、89)。

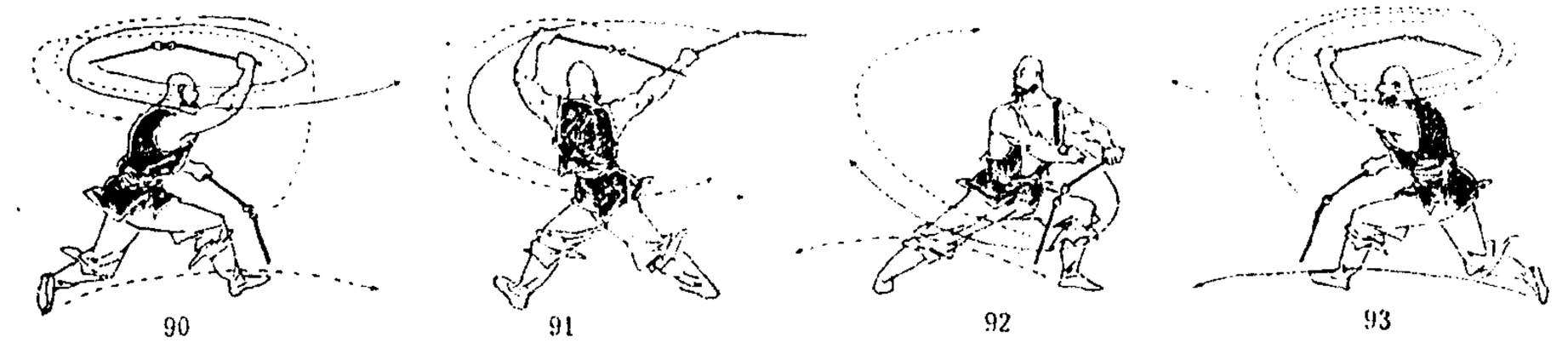
(46)左右倒步雲頂



88　　89

上右步，身子左轉90度在右弓步，雙鞭在頭頂盤掃一周，右鞭在前、左鞭緊跟(圖90)。

上動不停，左脚經右脚後倒步轉身270度成左弓步，雙鞭隨轉體下壓成左弓步壓鞭，即在中手置于左腋下，左手置于左膝上方(圖91、92)。


90　91　92　93

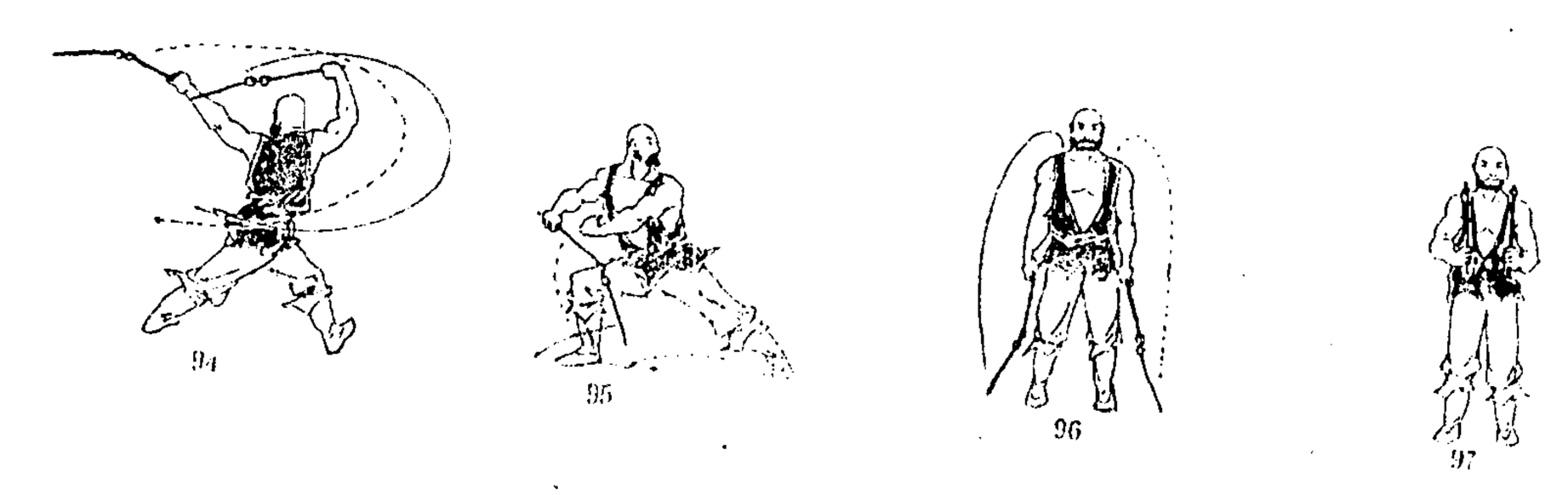
再上右步倒右步做一右倒步雲頂。成右弓步壓鞭，要求同上(圖93、94、95)。

(47)分手鞭

收左步，兩脚與肩同寬，左鞭從右腋下拉出向下向左擺鞭梢，右鞭向右擺鞭梢，雙鞭梢在膝前相交，然後分向左右兩側(圖96)。

(48)收勢

雙鞭上撩，搭手雙肩(圖97)。


94　95　96　97

第三一卷

少林暗器

“暗器”二字，故名思意，就是暗中傷人的器械，按沙門戒律説，僧者不僅不能明着傷人，而且更不能暗中傷人，何故寺院有暗器呢？

在少林寺來説，僧者雖習武，但從不練暗器，更不制備暗器，要一篇所談的暗器是寺僧所用的日常用品如佛塵、僧鞋、竹籃、筷子、鉢、笛等，在戰亂年代，偶有强盜入室劫財害命，隨意順手抓住一件用物，以全身之功夫持械抗敵，久而久之，便成了制人之武器，師傳徒，徒傳行主，世續繼承下來，便成了少林習武之械矣。因爲這種武械，人們只主爲是用品，不視爲傷人之械，少林寺故稱爲暗器。

少林暗器常見者有僧鞋、挎籃、佛塵、燈碗、鐵鉢、腰帶、扁旦、拐丈、手丸、鐵笛、竹筷、木魚、戒尺等。

一　少林僧鞋

據《少林兵器總譜》記載：僧鞋亦屬暗器，約在宋代末期傳入少林寺，原出一僧，名濟顛，一晚在禪堂頌經，突然一盜賊輕步溜進禪堂，伸手去偷金佛，當盜出殿時，濟顛下了禪床，拾起僧鞋向盜打去，盜轉身持匕首刺向濟便，濟便拿起另一只僧鞋，抵擋盜賊，經過一個會合，將盜打暈在地，濟便奪回金佛。從此，僧鞋便成了武器，世代流傳。後來有湛壽和尚匯入兵器總譜，流傳至今。

少林僧鞋是兩用武器，平時可着走路，如遇盜賊攔路，可隨手脱下擋一遮敵人兵器，也可擊打頭部要害處，是得心應手的護身奇寶。

少林僧鞋的技法主要有劈、撥、扇、撩、架、甩、挑、點、掃、滑等。

平時助僧趕路快，急時防身用當場。

動作順序　起勢、童子拜觀音、鐵羅漢把門、銅金剛伏虎、李鐵拐下山、力士扒打手、張果老騎驢、韓湘子吹笛、漢鍾離擺扇、藍彩和挎籃、何仙姑雙飛、大仙翁摇擺、吕純陽點劍、曹國舅敲板、回身劈妖邪、進步劈妖邪、追妖入洞穴、彎弓射猛虎、上步架七星、回手架七星、猛虎跳山澗、羅漢坐馬樁、飛身劈連環、樊梨花甩袖、金剛掌拍鼓、仙童斜敲鑼、單風貫耳門、架打通臂掌、收招歸原路。

起勢　足立八字，身胸挺直，兩手抓鞋緊貼兩大腿外側，鞋尖向下，鞋口向前，目視前方(圖1)。

(1)童子拜觀音　左脚向左跨半步，落地爲軸，體左轉90°，提右膝成獨立勢，

同時雙手抓鞋，前穿于身前，右鞋在上，高超過頂，鞋尖向前，鞋口斜向上，左鞋在下高于腰部，鞋尖向前，鞋口向上，目視前方(圖2)。

[實用]敵向我迎面攻來，我右鞋點擊敵人面門，左鞋穿擊敵人胸腹，兩處進攻，擊敗對方。

鞋譜

强敵攻在我面前，手使僧鞋急迎戰。這只僧鞋穿敵胸，那只僧點敵面。

上下兩處進攻緊，敵人敗陣去逃竄。

(2)鐵羅漢把門　右脚前落，左脚前上成左弓步，同時左鞋前穿，高于肩部，鞋尖向前，鞋口向前，鞋口向上，右鞋甩于右後下側，高于膝平，鞋尖斜向後，鞋口向上，目視右前方(圖3)。

實用:敵想逃脱，我雙鞋弓步攔住去路，緊把門户，敵人無法脱逃。

鞋譜

敵人敗陣想逃竄，斜身展翅把路攔。雙鞋展開把門户，强敵想逃難上難。

嵩山少林學藝業，羅漢守門技驚天。

(3)銅金剛伏虎　右脚尖外旋，向右轉體90°，成右弓步，同時左鞋由左向襠前右下側左劈，鞋尖斜向下，鞋口斜向右，右鞋由右向上舉于頭上右側，鞋尖向上，鞋口向左，目視左前方(圖4)。

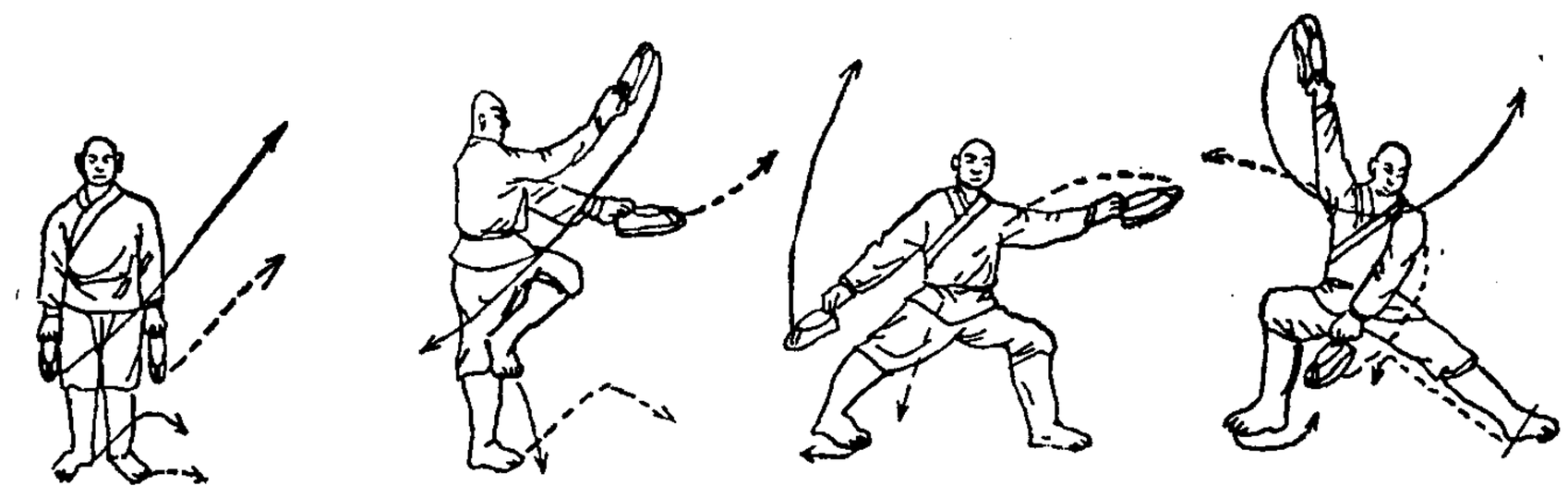


图1　图2　图3　图4

實用:敵人被擊倒後，單臂按壓敵人，另一鞋舉起准備砸擊敵方。

鞋譜

敵人倒在池當中中單臂用力壓流平。舉起僧鞋整一只，准備對敵下無情。强敵被按心害怕，苦苦哀求放逃生。

(4)李鐵拐下山　兩脚爲軸，體左轉90°，提左膝成獨立勢，同時雙鞋隨身勢旋

轉，由右向左上下環半弧前後展開，右鞋在前高于頭部，左鞋在後高于肩部，兩鞋尖向外，鞋口向上，目視右鞋(圖5)。

實用:敵來攻我，急提膝擊敵小腹，上用僧鞋掃擊敵頭面，擊退强敵。

鞋譜

對手攻在我身邊，轉身調背不容緩。提膝直抵敵小腹，單臂擺鞋掃頭面。

上下進攻敵難躲，回頭敗走一溜烟。

(5)力士扒打手　左脚前落，右脚跟微前移成左弓步，同時右鞋在前方下扒拍擊，鞋尖向前，鞋口向上，左鞋由後向上斜展于頭後左側，鞋尖向上，鞋口斜向右，目視前方(圖6);

右脚前上一步，左脚扒地抬起成扒沙步，同時左鞋由上向前猛力扒拍，鞋尖向前，鞋口向上，右鞋由前向後環弧，後展于頭上右側，鞋尖向上，鞋口斜向前，目視前方(圖7);

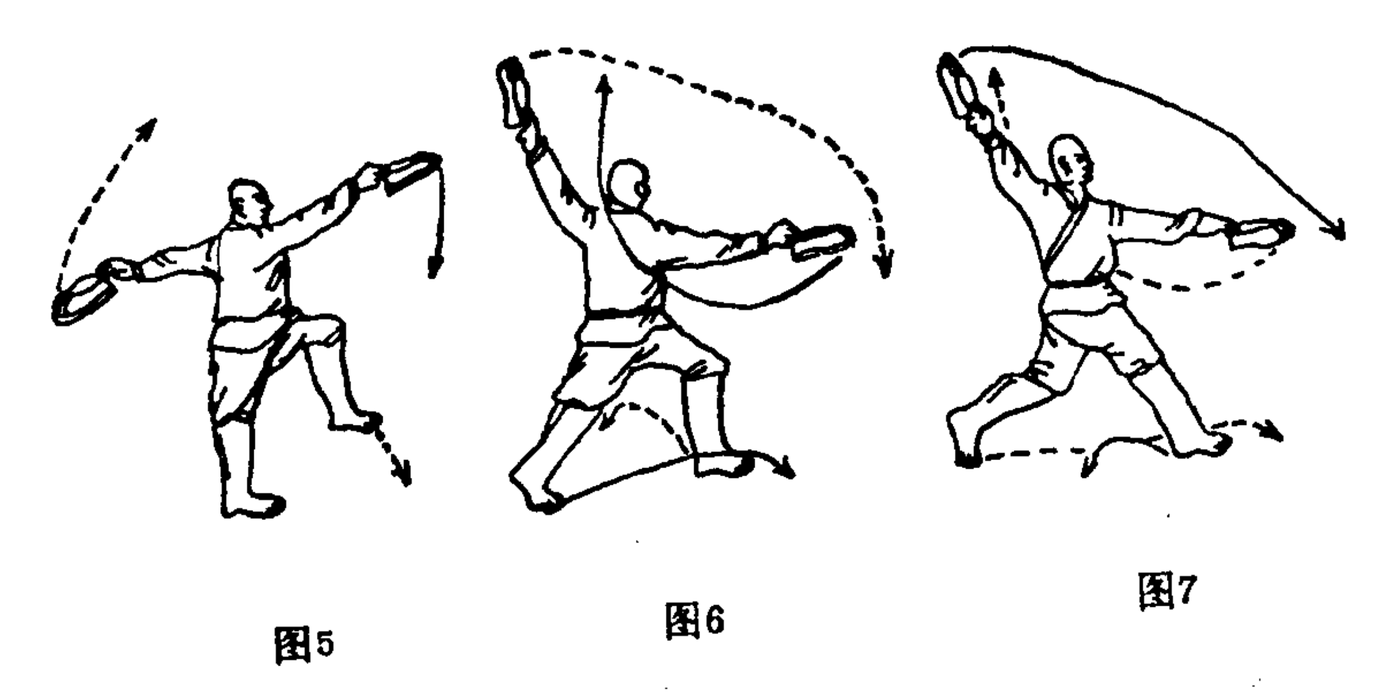


图5　图6　图7

左脚前上一步，右脚扒地抬起，成八沙步，同時右鞋由上向前猛力扒拍，鞋尖向前，鞋口向上，左鞋由前向後環弧，展于左後上側，鞋尖斜向後，鞋口斜向上，目視前方(圖8)。

[實用]敵來圍困我時，用前鞋扒拍敵人，後鞋甩擺撥打敵人，脚下扒沙圭迷敵眼目，左右前後，上下翻飛，使敵人無法伸手，難近我身，有的怕受擊者，則逃遁而去。

鞋譜

一雙僧鞋威力强，前後左右護八方。下走羅漢扒沙土，倒起塵沙後飛揚。

飛沙迷目鞋打臉，强敵害怕心發慌。

(6)張果老騎驢　左脚爲軸，向右轉體360°，右脚在左脚後內側下落成馬步，

同時雙鞋隨身勢右轉，外展于左右兩側，高于頭部，鞋尖向外，鞋口斜向上，目視前方(圖9)。

[實用]敵從側方擊來，用雙鞋展開點擊敵面門，馬步上穩以防禦敵人摸打進擊。

鞋譜

馬步雙展鞋一雙，果老騎驢坐馬樁。任你强横擊打，兩腿生根似鐵梁。

雙鞋兩側猛一抖，對手仰面跌當場。

(7)韓湘子吹笛　兩脚碾地，向左轉體135°，成高歇步，同時右鞋上架于頭上右側，鞋尖向左，鞋口向下，左鞋屈肘收護于左腮前側，鞋尖向上，鞋口向外，目視前方(圖10)。

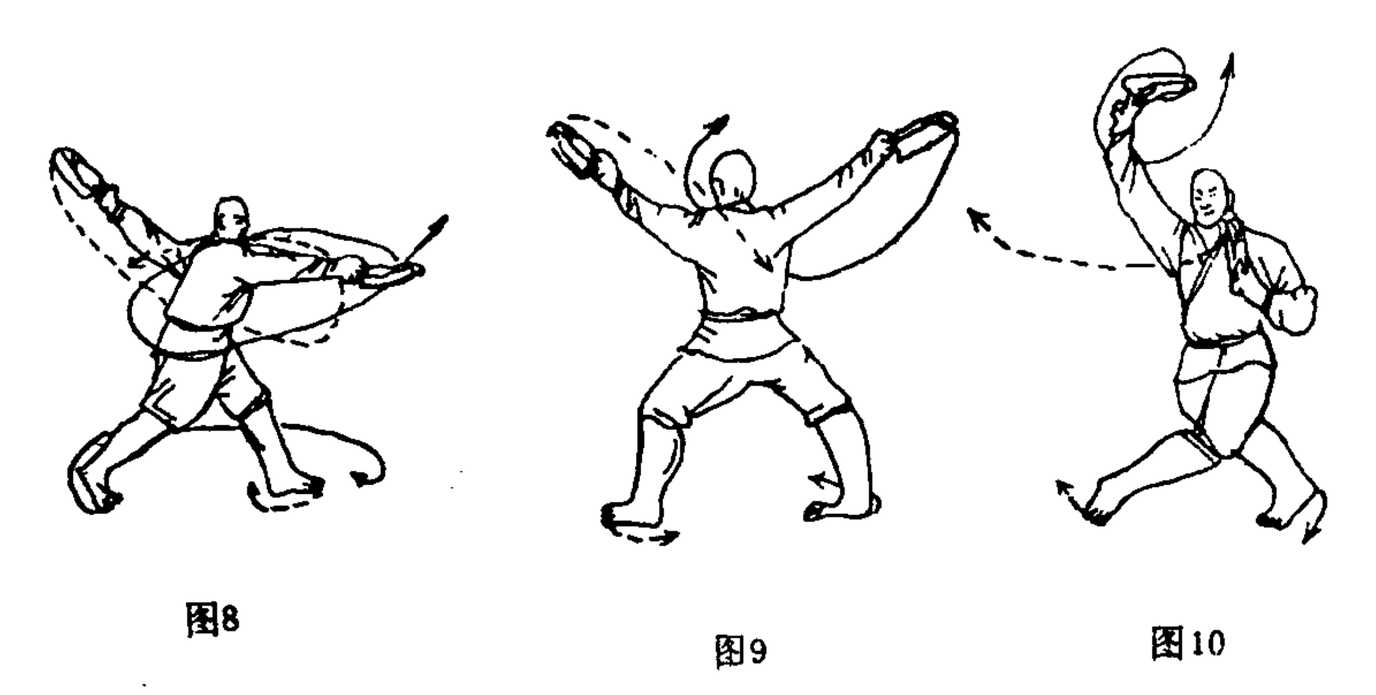


图8　　图9　　图10

[實用]敵來攻我，縮身防護，閃避鋒芒襲擊，是防守之妙法。

鞋譜

强敵進攻似風狂，縮身如鼠坐下方。閃身避開鋒利器，單鞋緊護胸腮旁。

上遮日月鞋兆頂，强敵無法把俺傷。

(8)漢鐘離擺扇　兩脚爲軸，體向右轉90°，成左弓步，同時左鞋由後向前擺擊，鞋尖向前，鞋口向上，高于頭部，右鞋屈肘收護于右後外側，鞋尖向上，鞋口向後，目視前方(圖11)。

[實用]敵來擊我，用一鞋外撥，另一鞋扇擊敵耳門，擊退强敵。

鞋譜

敵人攻在我面前，單鞋撥開架一邊。鐘離擺扇只一掃，單風貫耳輪間。

對手怕擊心膽怯，敗走逃跑一溜烟。

(9)蘭彩和挎籃　右脚前上成右弓步，同時右鞋由後向前下方屈肘内挎于右

肋前側，鞋尖向裏，鞋口向上，左鞋屈肘後抬于左後側，鞋尖斜向前，鞋口斜向上，目視前方(圖12)。

［實用］敵來攻擊，用一鞋劈敵小臂和手腕，用肘尖抵擊敵人胸肋部，敵如兩邊劃攻，我雙肘上提，撐擊敵胸肘，擊敗敵方。

鞋譜

敵人前邊把手探，單鞋如刀劈下邊。前鞋斬砍敵臂腕，抬肘抵擊胸肋間。

如若雙方敵來到，兩肘撐敵倒下盤。

(10)何仙姑雙飛　右脚爲軸，左脚提起，向右轉體180°，成獨立勢，同時雙鞋隨身勢向前後兩側展開，鞋尖向外，鞋口斜向上，兩鞋高于肩部，目視前方(圖13)。

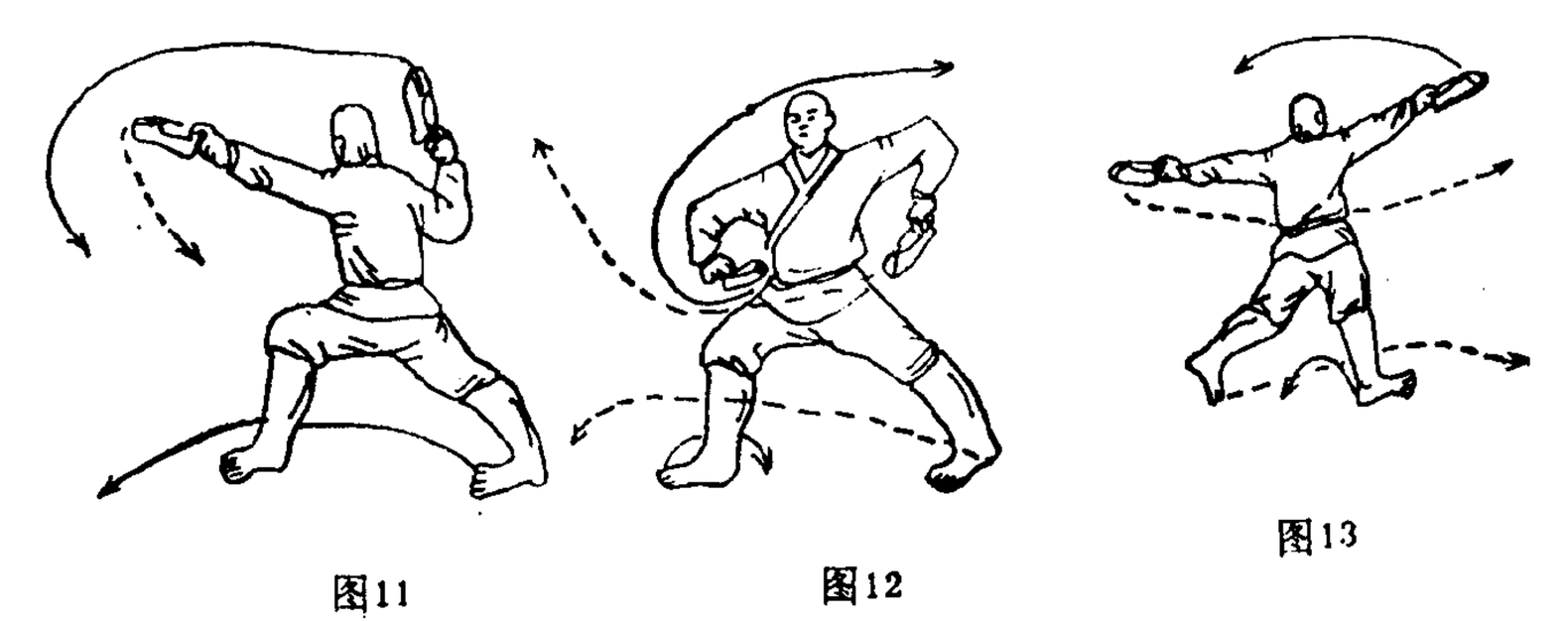


图11　　图12　　图13

［實用］敵人前後雙攻，我轉身提腿擺踢敵人膝蓋，雙鞋直臂外展，點擊兩方來敵，解開前後之圍。

鞋譜

敵人前後雙挾攻，轉身抬脚向後蹬。雙鞋前後猛一展，直點兩方致敵命。

仙姑紫燕雙飛起，兩處敵人無影踪。

(11)大仙翁搖擺　左脚前方一步下落，右脚扒地抬起，同時雙鞋向上下前後環弧掄轉，左鞋前穿于胸前，鞋尖向前，鞋口向上，右鞋展于右後上側，鞋尖向後，鞋口向上，目視前方(圖14)；

右脚在前方一步下落，左脚扒地抬起，同時雙鞋上下前後環弧掄轉，右鞋前穿于胸前，鞋尖向前，鞋口向上，左鞋展于左後上側，鞋尖向上，鞋口斜向前，目視前方(圖15)；

左脚向前一步下落，右脚扒地抬起，同時雙鞋上下前後環弧掄轉，左鞋前穿

于胸前方，鞋尖向前，鞋口向上，右鞋展于右後上側，鞋尖向後，鞋口向上，目視前方(圖16)。

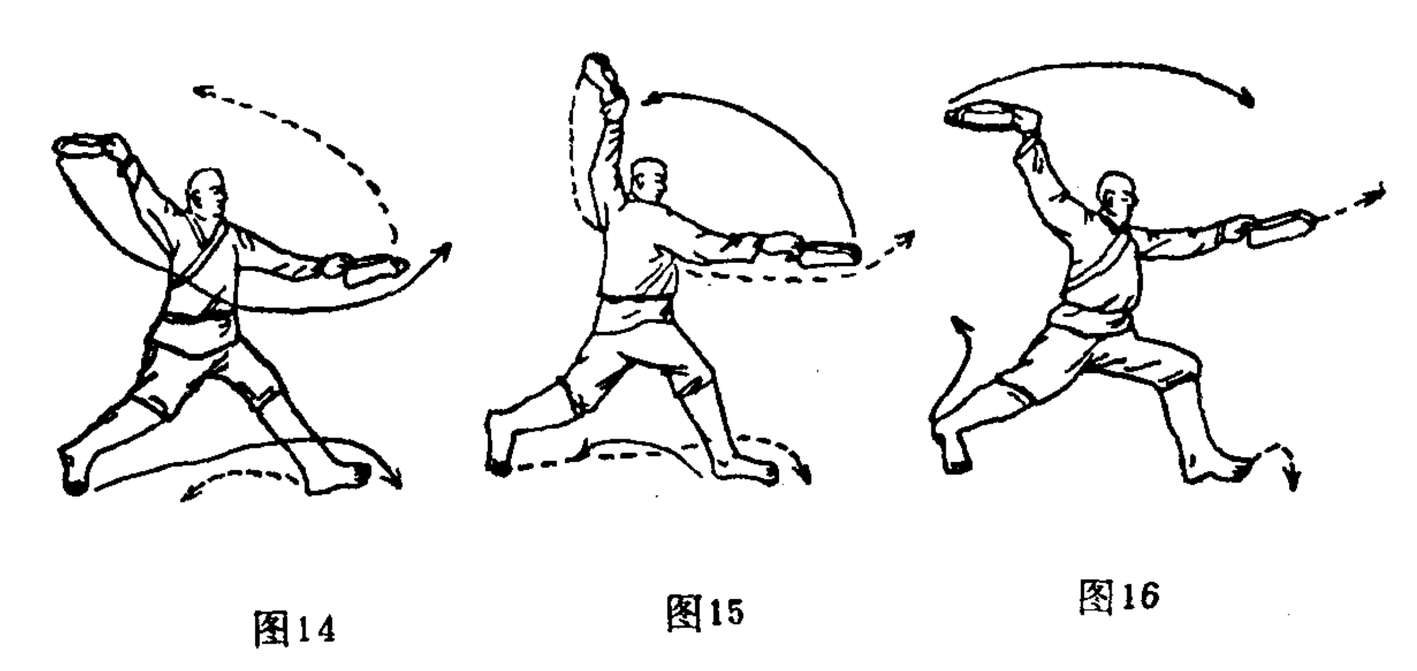


图14　　图15　　图16

“實用]如被困在敵方陣中，兩鞋前後上下翻飛，撥打敵人，雙脚扒起沙土，迷封敵目，突圍衝擊敵陣。

鞋譜

將身衝進敵陣中，四面八方不透風。雙鞋走開雄威抖，上下翻飛似輪行。

撥風扒打烟起，衝開群敵永得勝。

(12)呂純陽點劍　左脚向前踮步站立，右脚抬成獨立勢，身向前探，左鞋用力向前點穿，鞋尖向前，鞋口向上，右鞋前架于頭右上側，鞋尖斜向前，鞋口斜向上，目視前方(圖17)。

[實用]敵來攻擊，急搶步近身，點敵面門，挫敗敵人銳氣，一招取勝，是强攻急進法。

鞋譜

敵人前面來進攻。單鞭點敵迎面衝。上鞋防護在頂門，快如閃電似流星。

對手受擊迎面倒，哀告投降跪流平。

(13)曹國舅敲板　右脚在前方一步下落，左脚跟上抬，脚尖點地，同時雙鞋隨身勢環弧，上舉于頭上前方，兩鞋尖斜向上，鞋口斜相對，目視前方(圖18)。

[實用]敵來襲擊，我雙鞋撥開來勢，急攻敵人雙耳部，擊退敵人，是防攻兼備之法。

鞋譜

敵方向前猛又凶，雙鞋撥敵急反攻。下撥上反君須記，雙風貫耳招法精。

國舅敲打陰陽板，敵人跌倒地川平。

(14)回身劈妖邪　兩脚爲軸，左轉體180°，成左弓步，同時雙鞋由後上方向前下拍，右鞋拍于前方，高與肩平，鞋尖向前，鞋口向上，左鞋屈肘收護于左膝蓋上方，鞋尖向前，鞋口向上，目視前方(圖19)。

［實用］背後攻來敵人，我轉身用鞋下壓來勢，另一鞋猛劈敵頭肩，使敵栽倒敗陣。

鞋譜

背後敵手偷襲擊，展轉翻身似箭急。一鞋鎮壓敵來勢，一鞋壓頂向下劈。對手力量難支撑，斜身跌倒躺在地。

(15)進步劈妖邪　上右脚，成右弓步，同時左鞋由後向上環弧，猛力劈向前方，高于肩平，鞋尖向前，鞋口向上，右鞋屈肘收護于右肋外側，鞋尖向前，鞋口向上，目視前方(圖20)。

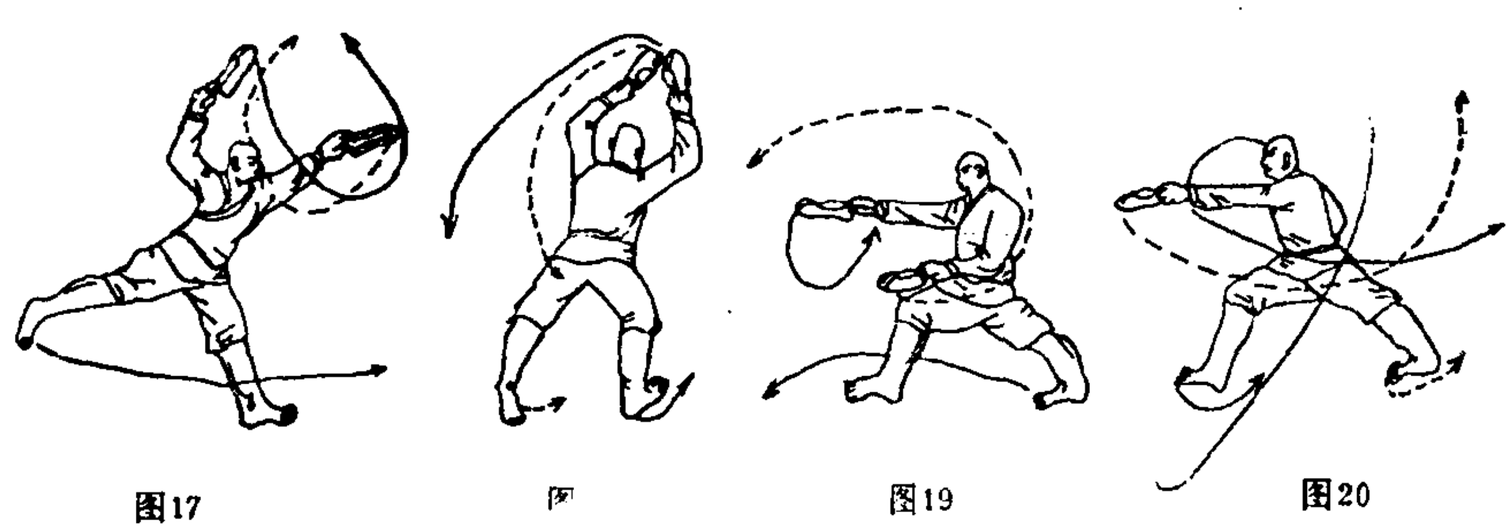


图17　图18　图19　图20

［實用］敵人後退欲逃，急進步用力劈擊敵頭，使敵無有還手之機，一敗塗地。

鞋譜

敵人不敵想逃脱，搶身進步緊跟着，單手舉鞋向下劈，力劈華山向下落。

任你對手刁又滑，心慌意亂無處躲。

(16)追妖入洞　兩脚碾地，向左轉體180°成右跪步，身向前探，同時兩鞋隨身勢，由右向左甩擊，左鞋甩架于頭前上方，鞋尖斜向上，鞋口斜向後，右鞋甩擊于身前方，鞋尖向前，鞋口向上，目視前方(圖21)；

兩脚碾地，向右轉體180°成半跪步，同時兩鞋隨身勢由左向右甩擊，右鞋甩架于頭右上側，鞋尖向上，鞋口斜向後，左鞋甩擊于身前，鞋尖向前，鞋口向上，目視前方(圖22)。

[實用]兩側來敵向我挾攻,我左右甩擊敵人下側膝蓋和軟肋,擊退敵方。

鞋譜

敵人兩側來進攻,雙鞋左右似刮風。這邊劈斷敵小腿,那邊扇碎敵骨髓。

上打軟肋疼難忍,强敵受傷敗下風。

(17)**彎弓射猛虎**　兩脚碾地,體左轉180°成左弓步,身體向前傾斜左扭,同時雙鞋隨身勢,由右向左猛力甩擊于頭上斜前方,兩鞋尖斜向前,鞋口斜向上,目視左側(圖23)。

[實用]敵從背後襲來,我轉身調背,雙鞋猛力扇擊敵臉面,擊敵不備。

鞋譜

前後敵人來暗算,轉身調臂快如電,雙鞋猛甩如打閃,直奔敵面用力扇。

敵人難招心害怕,回頭敗走一溜烟。

(18)**上步七星**　抬右脚落于左脚前半步,左脚跟離地,兩腿屈膝下蹲成斜丁步,同時左鞋環弧横掃于右腋下,鞋尖斜向前,鞋口向上,右鞋環弧上架于右側斜前上方,鞋尖斜向上,鞋口斜向後,目視前方(圖24)。

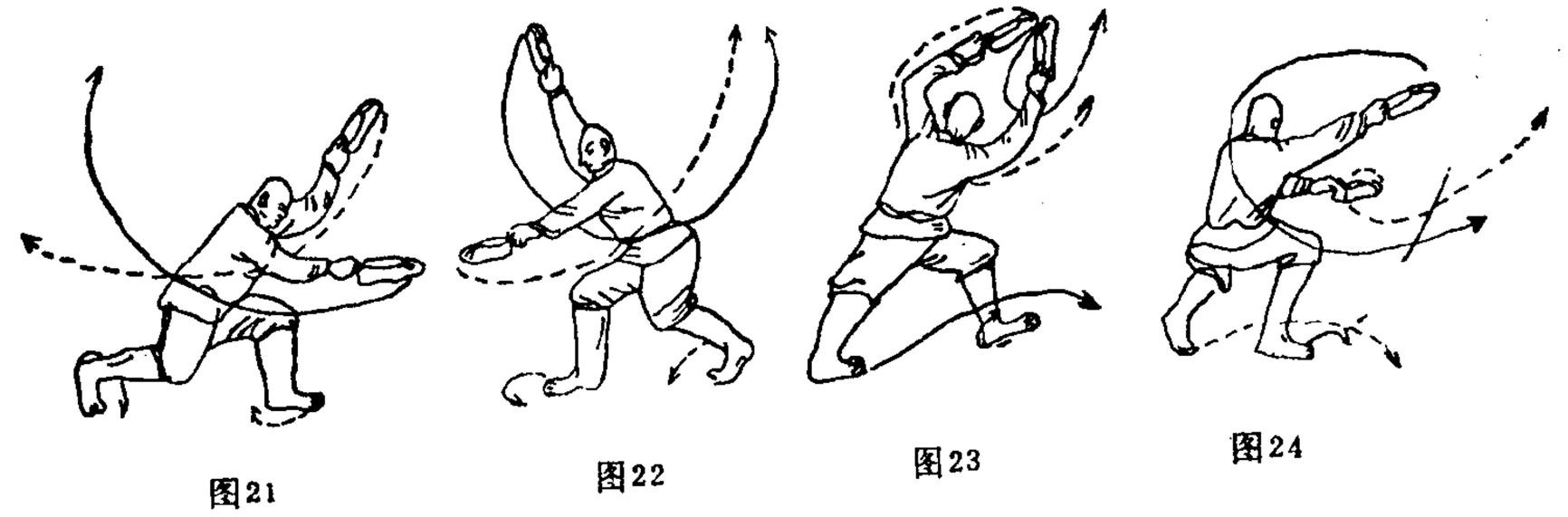


图21　图22　图23　图24

(19)**回身架七星**　上左脚落于右脚前半步,兩脚爲軸,向右轉體90°斜丁步,同時雙鞋隨身勢環弧,由右向左横擺于左側,右鞋護于左肋外側,左鞋斜展于左側上方,兩鞋尖向左,鞋口斜向上,目視右側(圖25)。

[實用]左右七星的主要用法,是一鞋上架敵人來勢,一鞋掃擊敵人肋骨,也可以上鞋掃擊敵面,下鞋掃擊敵胸肋,也可以上鞋護頭,下鞋護胸肋,是防攻兼備之法。

鞋譜

左右七星妙法玄,下打敵肋上打面。上防對手來襲擊,下邊掃擊敵肋間。

上下防守敵難近，僧鞋妙法數濟顛。

(20)猛虎跳山澗　雙脚跳起，向右轉體180°，落地成左僕步，同時雙鞋隨身勢由上向身前猛國劈擊，右鞋屈肘護胸前，左鞋護于左腿前上側，兩鞋尖向左，鞋口向上，目視左側(圖26)。

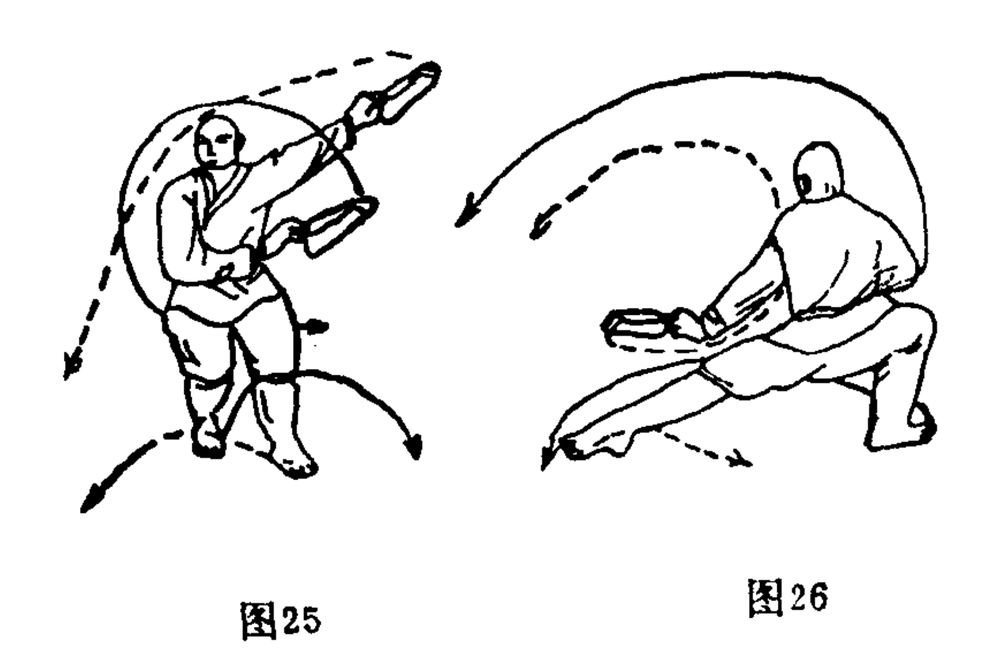


图25　　图26

[實用]敵在身後下方攻來，我猛跳起閃過，兩勞動者直壓敵頭，按撲在地此勢又叫翻身伏虎。

鞋譜

身後下方敵來招，跳步翻身向下撈。雙鞋平空向下打，撲地打虎猛力敲。

任你對手力量猛，防而不備地下倒。

(21)羅漢坐馬樁　起身，兩脚踮跳換步，向左轉體180°成馬步，同時兩鞋隨身勢環弧，劈于右側方，右鞋在外，左鞋在裏，兩鞋尖向右，鞋口向上，目視前方(圖27)。

[實用]敵想横擊我，急擰身用雙鞋連環劈擊，緊逼對手刻不容緩。

鞋譜

强敵横擊力量强。雙足踮步坐馬樁，雙鞋蓋頂劈頭打。泰山壓頂砸下方。

對手總有千合勇，難撑佛門鞋一雙。

(22)飛身劈連環　兩脚跳起，向左轉體315°，落地成右弓步，同時雙鞋隨身環弧，劈于前方，兩鞋尖向前，鞋口向上，目視前方(圖28)；

兩脚碾地，體向左轉360°，兩脚落地變成左弓步，同時雙鞋隨身勢環弧，劈于前方，兩鞋尖向前，鞋口向上，目視兩鞋(圖29)。

[實用]敵人不抵欲逃，我連環急進，劈擊敵人，敵如再退，我再繼續前進趕臂對方。

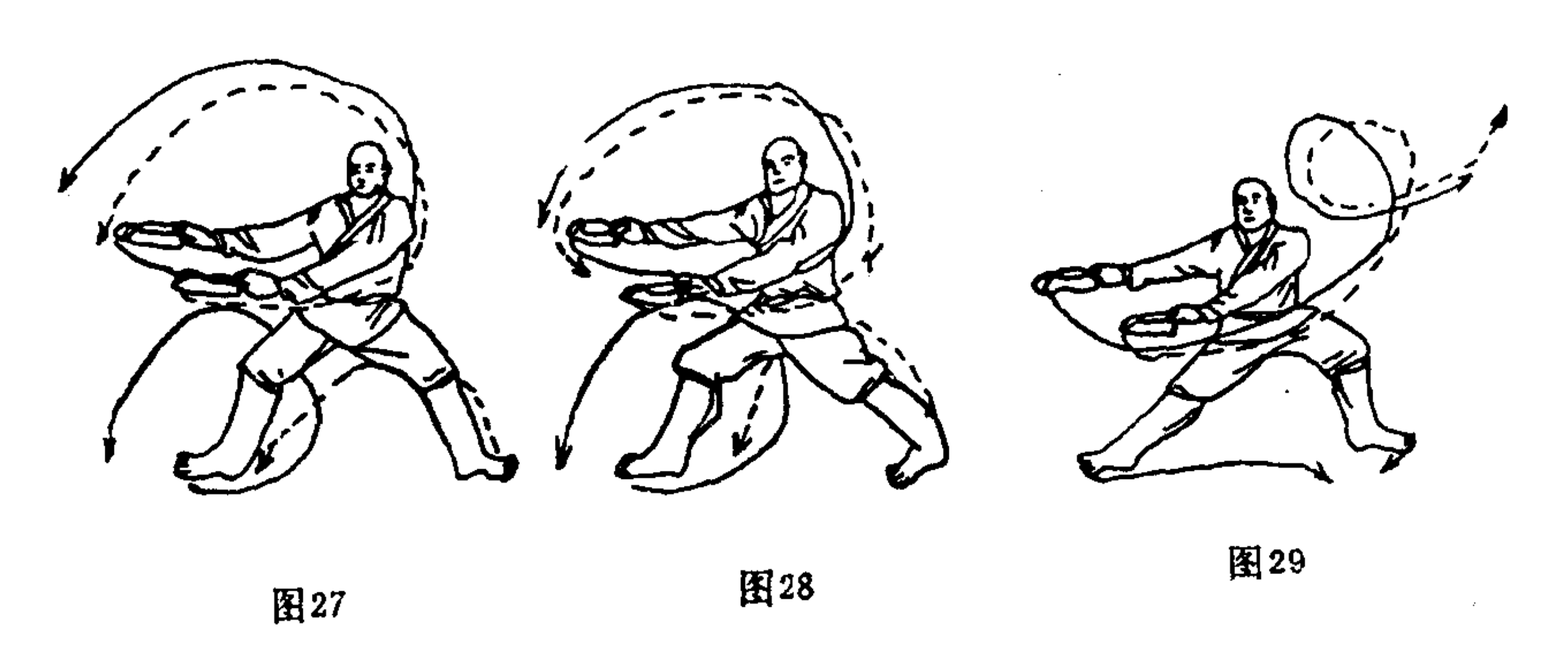


图27　图28　图29

鞋譜

敵人力弱難抵擋，調步回身奔他鄉。跳步翻身急進步，雙鞋連環劈下方。

祖師傳授僧鞋法，劈倒對手栽當場。

(23)樊梨花甩袖　兩脚碾地，左轉45°，右脚向左脚并步，八字站立，同時雙鞋由右向左環弧，甩擺于左側方，左鞋高于頭部，右鞋高于肋部，兩鞋尖向左，鞋口向上，目視左前方(圖30)；

兩脚原地不動，雙鞋由左向右甩擺于右側方，右鞋高于肩部，左鞋高于肋部，兩鞋尖向右，鞋口向上，目視右前方(圖31)。

［實用］敵從側方攻來，我雙鞋向側方甩擊敵人胸肋和面門，或者架開敵來勢，急速點擊敵胸肋和頭部各穴。

鞋譜

側邊對方用手抓，雙鞋用力急棚架。架開敵勢急回轉，直奔敵頭和肋下。

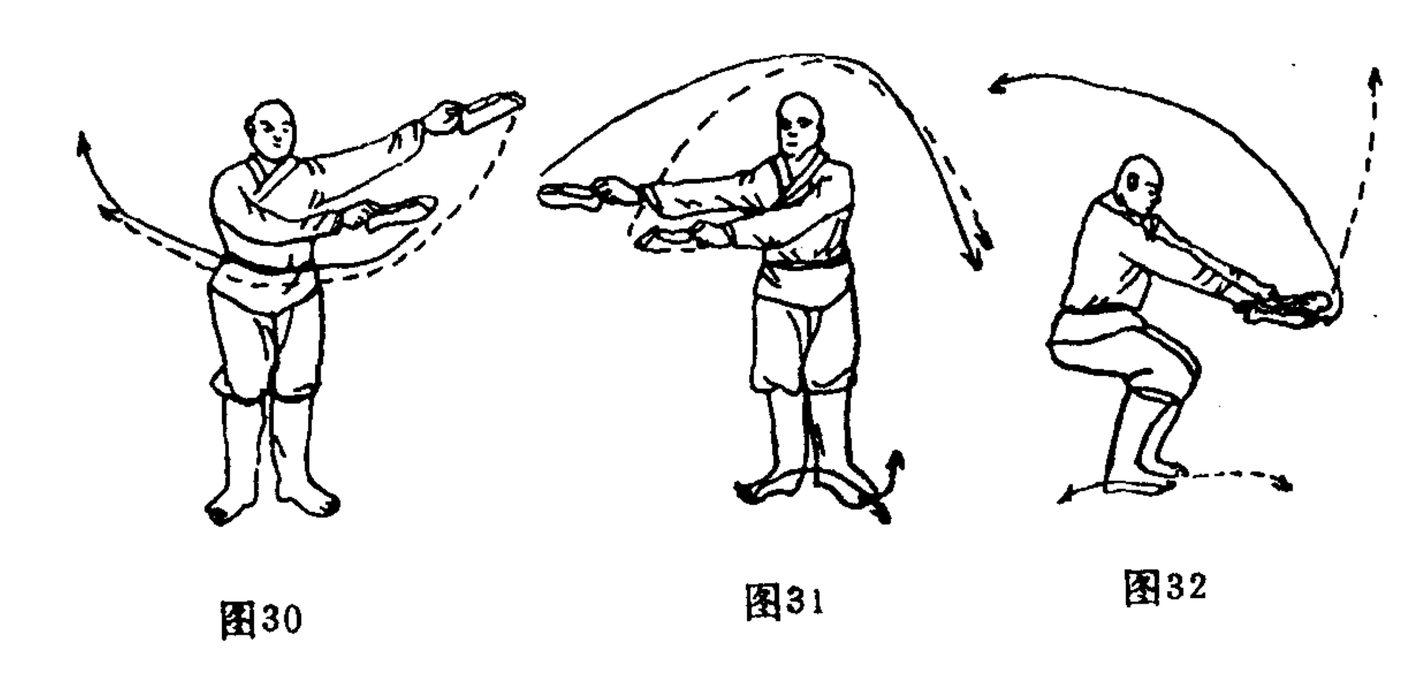


图30　图31　图32

强敵重上佛家寶，仰面朝天躺地下。

(24)**金剛掌拍鼓**　兩脚碾地，向左轉體90°，抬右脚與左脚并步，屈膝下蹲，同時雙鞋由後向上，再猛力向前下拍擊，雙鞋尖向前，鞋口向上，目視雙鞋(圖32)。

[實用]側邊下方踢來敵脚，我轉身雙鞋拍擊敵膝蓋或者敵足面，敵如抱我腿，我雙鞋拍擊敵頭或背部。

鞋譜

敵人側邊把我踢，轉身雙鞋向下劈。擊准膝蓋和脚面，致敵仰面側躺地。

敵若抱腿拍頭面，更加猛力砸背脊。

(25)**仙童斜敲鑼**　左脚上半步，右脚後移，兩脚爲軸，向右轉體90°，同時右鞋由左向右上方斜拍，鞋尖斜向上，鞋口斜向左，左鞋上展于左側，鞋尖斜向左，鞋口斜向上，目視右側(圖33)。

[實用]右側來敵，一心想把我損害。轉身敲鑼只一拍，擊准對方頭面歪。

輕者敵面開紅花，重者斜身地下栽。

(26)**單風貫耳門**　兩脚爲軸，體左轉90°，成左弓步，同時右鞋由後向下經右側環半弧，擺擊于前方，鞋尖向前，鞋口向上，左鞋屈肘護于左肋外前側，鞋尖向前，鞋口向上，目視右鞋(圖34)。

[實用]敵從左側來，我用左鞋撥擊敵勢，用右鞋猛力擺擊敵人左耳部，擊退敵方。

鞋譜

敵從左側攻來，右鞋撥打一邊排。左鞋順手甩過去，直奔對方耳和腮。

跟師學會僧鞋法，大羅金仙難避災。

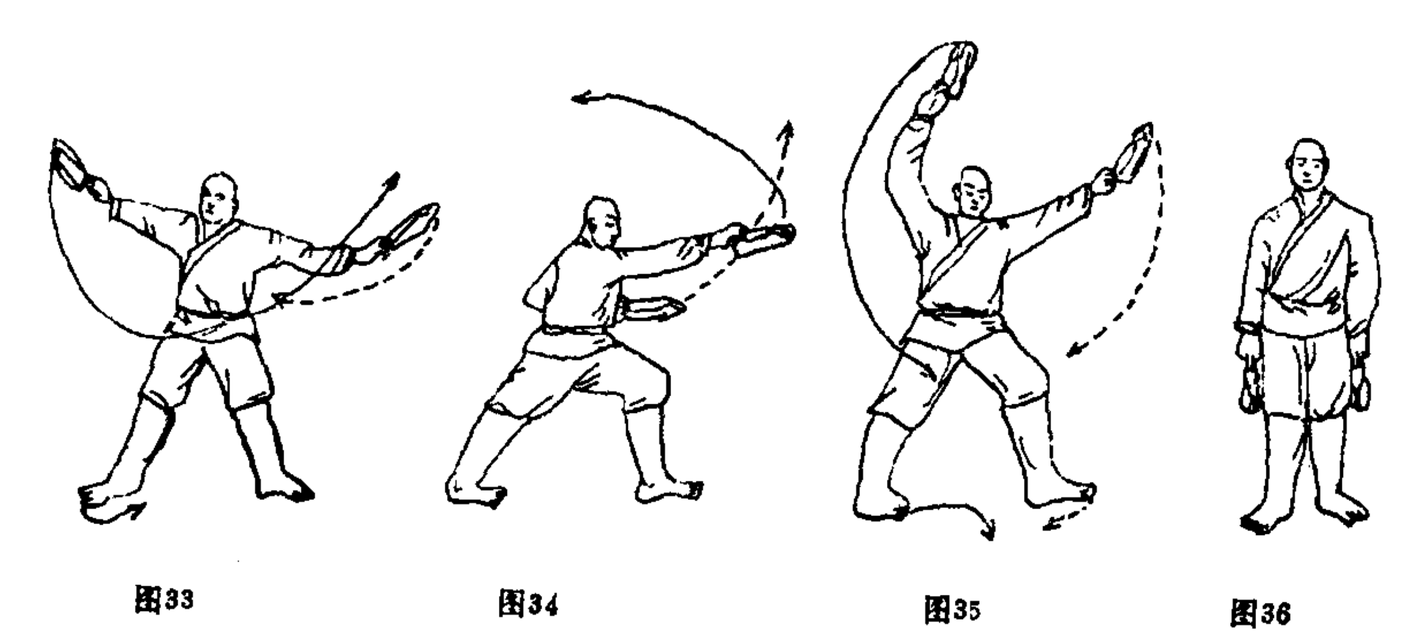


图33　图34　图35　图36

(27)**架打通臂掌**　兩脚不動，右鞋由前向上架于頭上方，鞋尖斜向上，鞋口斜向右，左鞋向前穿擊，鞋尖斜向上，鞋口斜向後，目視右前方(圖35)。

［實用］敵迎面打我，用一鞋上架敵來勢，另一鞋穿擊敵前胸和咽喉，重擊對方敗陣。

鞋譜

對手攻來勇，一鞋架在空。另鞋一使勁，穿擊點敵胸。

重擊咽喉處，危急性命傾。

(28)**收招歸原路**　兩脚爲軸，體右轉90°，右脚與左脚并攏，八字站立，身胸挺直，兩鞋收護于兩大腿外側，鞋尖向下，鞋口向前，目視前方(圖36)。

鞋譜

僧鞋之妙法又奇，佛門隨身世間稀。長槍短劍也能擋，不怕斧剁和刀劈。

總有群敵衆多廣，萬夫之勇也難抵。

二　少林挎虎籃

挎虎籃本屬僧尼出山采野菜和采藥之物，爲什麽列入暗器，還得總頭説起，在宋初僧尼智瑞出山采藥，偶有一歹徒出林調戲、智瑞持籃制服了歹徒，文僧們便將她的技法記録下來，經福居和尚整理，匯入兵器總譜，原有18招，傳至元代，經惠矩和尚增編爲36招，後來傳到清代，經湛恒和尚增編爲64招，流傳至今。

歷代武僧精其此技有着惠矩、子安、本整、周福、普便、宗鄉、玄敬、祖欽、清蓮、清真、清倫、静紹、静修、真珠、真靈、真雲、如静、如修、海參、湛可、湛恒等。

少林挎虎籃是兩用的器具，有挎盛各種東西，雲游八方，在外可以防身自衛，如遇攔路賊盜，可以抵擋驅趕，并可遮擋利器和暗器的襲擊，是常人不易注意的護身奇寶之一。

少林挎籃的技法主要有：如、提、架、撥、挑、撩、甩、擺、磕、擋、掛、鈎、頂、劈等。

動作順序　起勢、單鳳展翅、野蟒奔川、插步摘月、海底撈月、海下撈魚、獨立舉幡、上步摇籃、紫燕投林、鷂子翻身、黄龍入海、高柴刮海、霹雷上天、大鵬展翅、仙女散花、魁星抱鬥、順風擺柳、脚踢北鬥、腿蹬九天、青龍出水、回身接寶、燕子鑽雲、鴻雁落山、仙人指路、霸王送客、采和過海、青龍盤爪、腿下提寶、金童獻寶、太公鈎魚、偷步擺柳、采藥煉丹、轉身敞門、收招歸原。

起勢　足立八字，挺胸抬頭，左手提籃下垂于左大腿外側，由左向右外展，籃

底向外，高于頭部，左手護于右肩前側，掌心向外，掌指向上，目視前方(圖1)。

［實用］敵在右側攻來，我急用籃向我敵打去，或者敵來兵器我用籃架開，撥打在一旁，是防攻兼備之法。

(1)**單風展翅**　抬左腿提膝，同時，右手提籃向右展臂亮籃，左手向左屈肘護于胸右側(圖2)。

籃譜

貧僧采藥在深山，野獸猛攻在身邊。單手提籃猛一頂，抵倒猛獸坐下盤。

別看弟子花籃小，擊敵力量大無邊。

(2)**野蟒奔川**　左脚向左側跨一步下落，兩脚爲軸，向左轉體90°成左弓步，同時左手籃由後向前揣擊，籃底向前下方，左手環弧甩于身後左側，手心向上，手指向後，目視花籃(圖3)。

［實用］敵來進攻，我單手提藍揣擊敵人胸腹，擊退敵方，前方來兵器，急用籃抵擋，此招是攻防兼備之法。

籃譜

强手攻在脚跟前，一民想把我治殘。一見來敵心好惱，單手提籃猛一竄。

揣倒敵人跌在地，雙手抱腹哭連天。

(3)**插步摘月**　上右脚，落于左脚前上側，雙足碾地左轉135°，再抬左脚落于右脚後一步，成倒插步，或籃身勢向下，經胸前向左環弧，然後上舉于右後上側，底斜向外，左手外展于頭上左前側，掌心斜向前，掌指向上，目視花籃(圖4)。

［實用］敵人用脚踢來，我用藍下砸敵腿，反手頂擊敵面門，擊退敵人。

籃譜

强敵用足向我踢，急用花籃腿上劈。砸下敵腿急反手，直奔敵頭猛力擊。

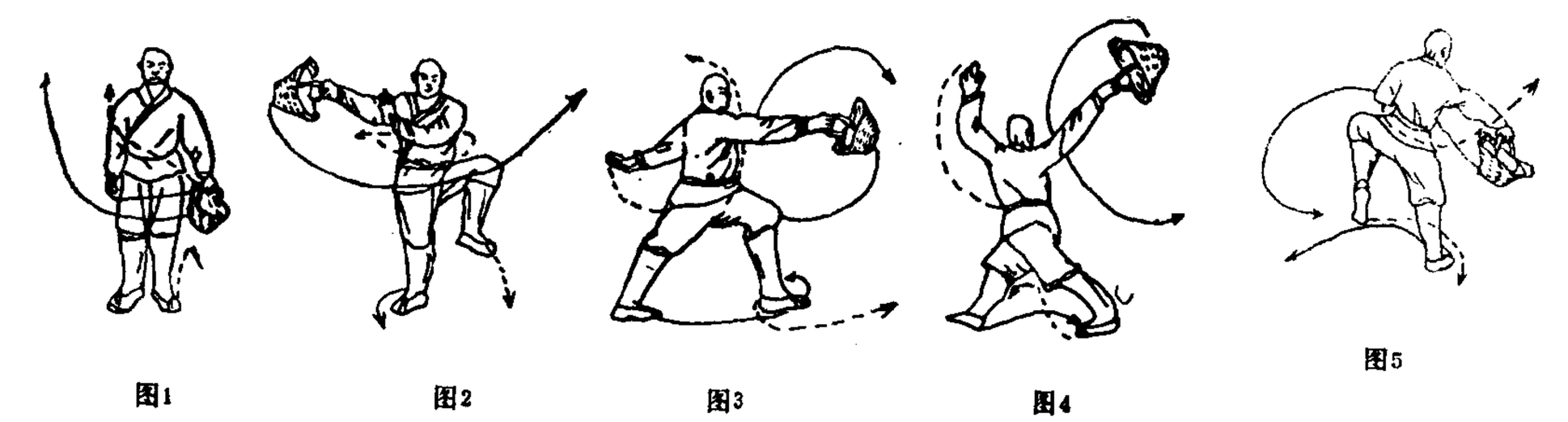


图1　图2　图3　图4　图5

强敵一見心害怕，回頭敗走如箭急。

(4)**海底撈月**　兩脚爲軸，向右轉體45°，上右脚于左脚前，提左腿成獨立勢，同時右籃由右上方環繞下撩，提撈于右側方，籃底斜向下，左掌收回護于左肋前側，掌心向右，掌指向上，目視右籃(圖5)。

[實用]敵人向我踢來，我用籃由下向上提撈敵脚，防止敵脚踢擊，或者摘住敵脚，擰倒在地，是防護擒拿之法。

籃譜

敵手側邊把脚提，一心要把我來踢。單手提起挎虎籃，海底撈月手法急。

擒住敵脚猛一抖，敵手被擒倒在地。

(5)**海下撈魚**　右脚踮地，向左轉體180°，雙足落地成右僕步，同時右籃隨身勢環弧，下撈于右下側，籃底向下，左掌甩撩于左側斜上方，掌心向上，掌指斜向左，目視右前方(圖6)。

[實用]右後側敵來踢我，急翻身用籃撈起敵脚擰翻在地，或者用籃砸擊敵膝蓋，擊退敵人。

籃譜

身後野狼向我撲，翻身花籃向下呼。輕者拿敵擰在地，重者傷筋和碎骨。

小小籃兒威力大，全身上下都防護。

(6)**獨立舉幡**　左脚爲軸，向右轉體90°，提右脚成獨立勢，右籃由前向上架于頭上右側，籃底向上，左手撩于左下前側，止目視前方(圖7)。

[實用]敵用兵器從上方砸來，我急用花籃向上理架開敵兵器，免除危急。

籃譜

强敵兵器長丈八，一心一意把我殺。劈頭蓋頂向下打，柳如泰山力量大。

手舉籃花猛一架，敵人托兵敗回家。

(7)**上步搖籃**　右脚在前方落地，左腿後蹬成扒沙少，同時右籃和左手上下前後環弧掄轉，右籃掄挑于前方，籃底向前，左手掄展于左後上側，掌心向外，掌指斜向上，目視前方籃(圖8)；

左脚前上一步落地，抬右腿向後提膝，右籃由前經上和後，擺擊于右後斜上側，籃底斜向後，左掌由後掄撩于前左側，掌心斜向前，掌指向上，目視右後側花籃(圖9)。

[實用]用于突圍所用。如被困時，可以左右撥打驅敵，開路前進無阻，是突飛猛進之法。

籃譜

花籃搖擺抖威風，萬馬營中衝一衝，一走羅漢扒沙步，左右翻飛不透風。

縱有千軍和萬馬，却似無人一般同。

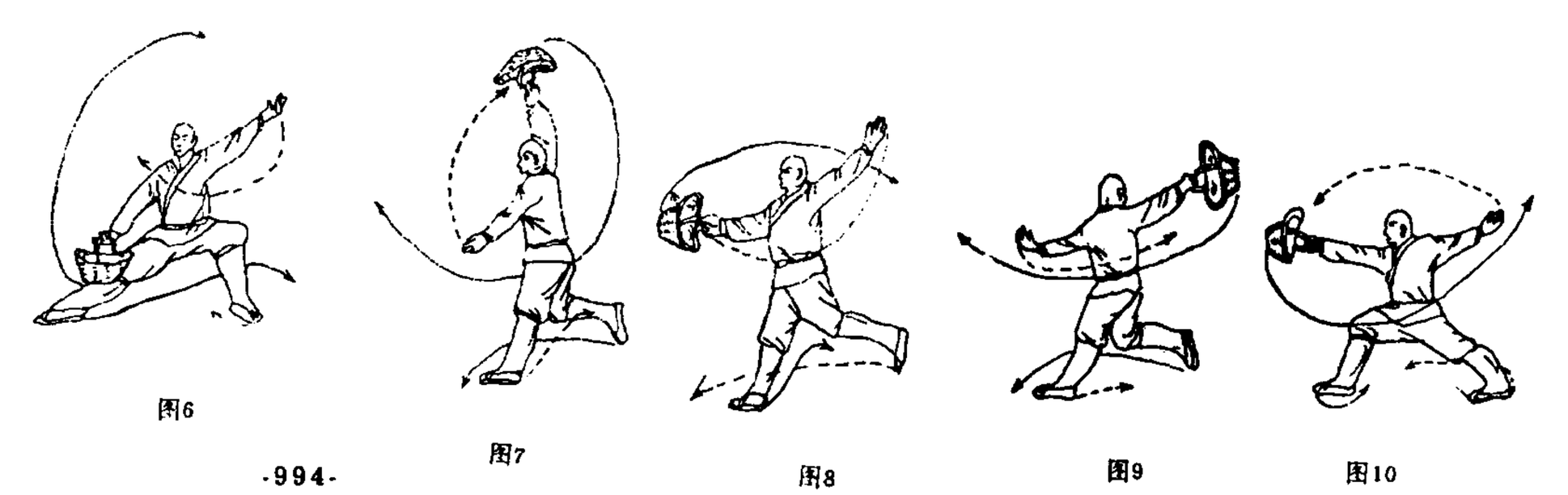


图6　图7　图8　图9　图10

(8)紫燕投林　右脚前落、左脚後移半步，成右弓步，同時右籃由後向前衝擊，籃底向前，左掌由前向後外展于左後側方，掌心向外，掌指斜向後，目視花籃(圖10)。

[實用]是迎面擊敵的猛招。單手籃直擊敵人胸腹或者頭面，再者可擋撥敵人兵器，是防攻兼備之法。

籃譜

手舉花籃向前衝，勢如宿鳥穿林中。迎面擊敵頭和胸，能擋對方兵器鋒。

弟子學會挎虎籃，雲游四海膽不驚。

(9)鷂子翻身　兩脚爲軸，向左轉體180°，抬左膝成獨立勢，同時右籃由後經下向前甩擺，籃底向前，高于頭頂，左掌經上外展于身後左側，掌心向外，掌指斜向後，目視花籃(圖11)。

[實用]背後敵方撲來，我急翻身用籃甩擊敵頭，敵即忍痛逃跑。

籃譜

敵人背後撲的凶，將身一閃敵撲空。單手舉籃猛一甩，敵方被掃倒栽葱。

鷂了翻身絶妙法，重擊對手不脱空。

(10)黄龍入海　左脚前落點地，兩足向前踮跳成右跪步，同時右籃隨身勢由上經後環弧揣于前方，籃底斜向前，左掌上展于右上前側，掌心斜向前，掌指斜向外，目視花籃。(圖12)。

[實用]敵從前方來攻，我右籃上架敵勢，然後回手下揣敵方膝蓋，或者擊敵

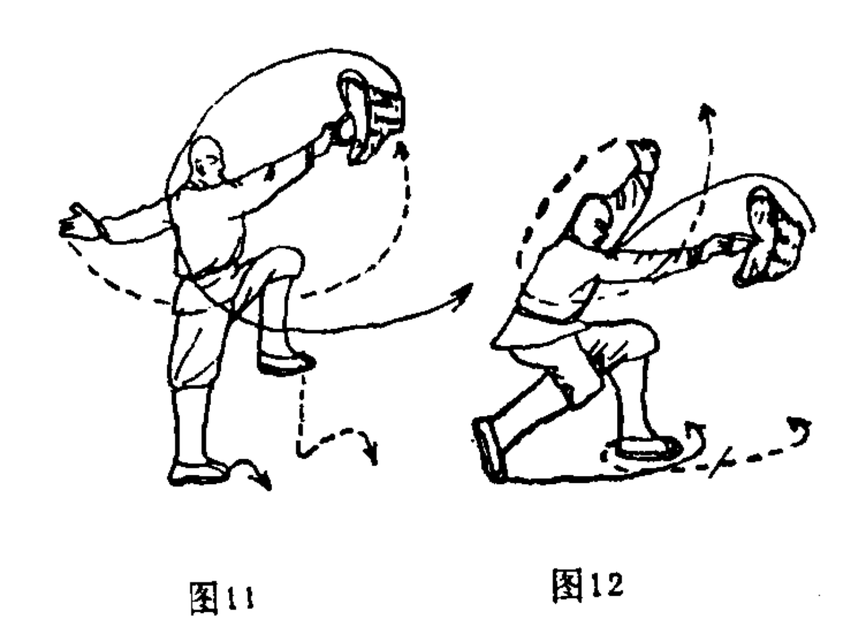


图11　　图12

小腹，是防攻兼備之法。

籃譜

前方對手攻來招，跳來急架反手掏。花籃猛擊敵小腹，搗碎膝蓋敵難逃。

上防下進君須記，指上打下妙法高。

(11)高柴刮海　上右脚落于左脚前外側，兩脚爲軸，向左轉體180°，左脚後撤，成右弓步，同時右籃由後向前下方扒提，籃底斜向下，左掌展于頭上左側，掌心斜向下，掌指斜向前，目視前方(圖13)。

(12)霹雷上天　兩脚跳起，右脚向左上方施踢，向左轉體180°，當全身騰空時，左掌迅速由左向右拍擊右脚掌内側，右籃上舉于頭上前側，籃底斜向上，目視右脚(圖14)。

［實用］敵人用兵器從下方掃來，我跳起閃過，足旋踢敵頭，花籃直掃擊頭上邊。

籃譜

敵從下方掃的玄，跳身蹦步把敵閃。旋轉單足踢敵頭，花籃掃擊頭上邊。

防攻并舉如閃電，强敵想勝似登天。

(13)大鵬展翅　左足先落地，右足下落左足再離地向前上一步，兩足爲軸，向右轉體135°，抬左脚向後倒踢，同時右籃隨身勢由後向前撩擊，籃度向前，左掌外展于身後左側，掌心向外，掌指向上，目視前方(圖15)。

［實用］背後來敵向我襲擊，我回手用籃撩擊敵胸，擊退敵人。

籃譜

背後敵人攻進來，轉身回頭把籃擺，兩臂一展猛力抖，直擊對方前胸懷。

左掌後展使敵倒，前後敵方難上來。

(14)**仙女散花**　兩脚爲軸，向左轉體45°，抬左脚落于右脚後外側半步，使兩腿成插步，同時右籃由上向左劃弧，左掌由下向上劃弧，兩者經胸前交合後，右籃撩于右下側，籃底向下，左掌屈肘上架于頭上左側，掌心向上，掌指斜向右，目視右側(圖16)。

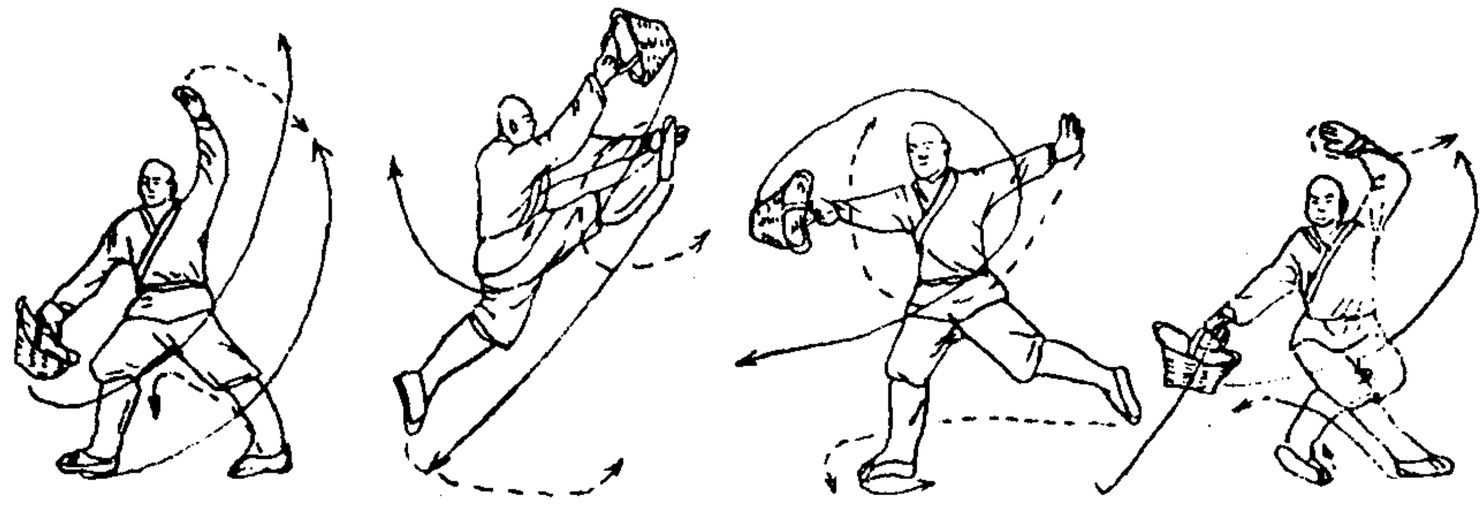


图13　图14　图15　图16

[實用]敵人從邊上或高處攻來，我縮身閃過，急從下盤甩撩搗擊，掃擊敵方膝腿，擊傷對方，使敵敗陣。

籃譜

對方舉棍向我掃，縮身閃過地下找。仙人栽花猛甩籃，掃擊下盤敵腿挑。不怕對手刁又滑，若重挎虎難脫逃。

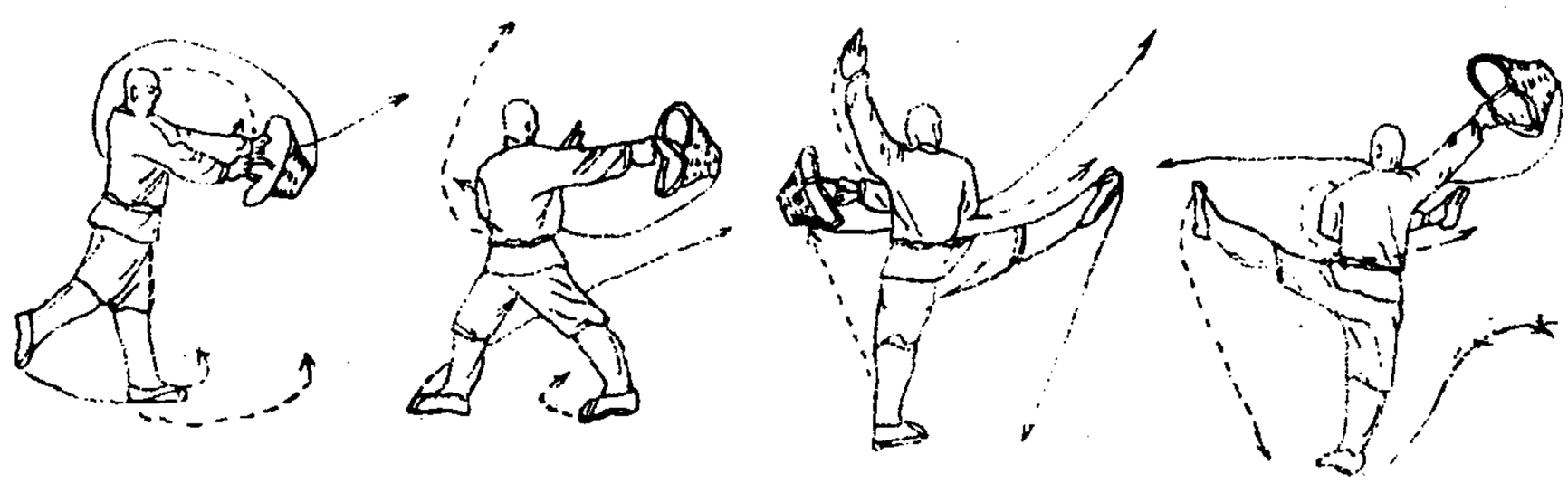


图17　图18　图19　图20

(15)**魁星抱鬥**　兩脚碾地，向左轉體90°，抬右腿成獨立勢，同時右籃由後向

前猛擊，籃底向前，左掌緊護籃口外側，掌心向內，掌指向前，目視前方(圖17)。

［實用］敵人來抱我腰，我用籃猛力一揣，頂擊敵人後退，或者防止暗器傷我前胸，用籃遮擋，是防攻并舉之法。

籃譜

對手猛力向我抓，一心想把我拿下。雙手托籃猛一撞，抵倒對手迎面法。

如果敵人打暗器，一撞花籃退回家。

(16)順風擺柳　右脚落于左脚前外側，兩脚碾地，向左轉體90°，抬左脚落于右脚後外側一步，成倒插步，同時右籃隨身勢由上在身前環弧甩擺于右側方，籃底向右，左掌屈肘護于右肩前方，掌心向右，掌指向上，目視右側(圖18)。

［實用］敵來攻我側方，我插步近身，用籃架開來勢，反身撑進攻敵面門或者胸肋，進擊敵人，此招是妨架急進之法。

籃譜

對手猛力向我攻，近身偷步用力撑。上邊架開敵來勢，回手甩擺擒敵胸。

對方若重挎虎籃，仰天倒地跌流平。

(17)脚踢北門　左脚尖內旋，抬右腿向右側方彈踢，同時右籃收護于左肋外側，籃底向左，左掌經下展于頭上左側，掌心向前，掌指向上，目視右前方(圖19)。

［實用］敵來腿踢我，急用籃砸擊敵腿，速抬脚踢敵胸腹或軟肋。

籃譜

敵方來脚向我踢，手使花籃猛下劈。花藍砸擊敵膝蓋，抬起單腿猛彈擊。

(彈中敵肋疼難忍，回身敗走如箭急。

(18)腿蹬九天　右脚下落站立，速抬左腿向左側彈踢，同時右籃由左向右，猛力甩擊至右後上側，籃底斜向上，左掌屈肘收護于右肋外側，掌心向外，掌指向上，目視左前方(圖20)。

［實用］右籃開出右側敵人，起脚彈踢左側來敵，兩側防護并還擊對手。

籃譜

花籃回手猛甩動，右脚落地左脚蹬。右籃擺動敵難進。左脚踢出敵能撑。

嵩山下不驚人藝，防身護體得安寧。

(19)青龍出水　左脚落地爲軸，體左轉90°，右脚離地後抬，同時右籃由後經胸部向前猛力揣去，籃底向前，左掌外展于身後左側，後經胸部向前猛力揣去，籃底向前，左掌外展于身後左側，掌心向外，掌指向後，目視前方(圖21)。

［實用］我用足踢，敵如閃過，我急速用花籃向前猛力揣擊敵人頭面或胸腹，擊倒敵方，此法是强攻急進之招。

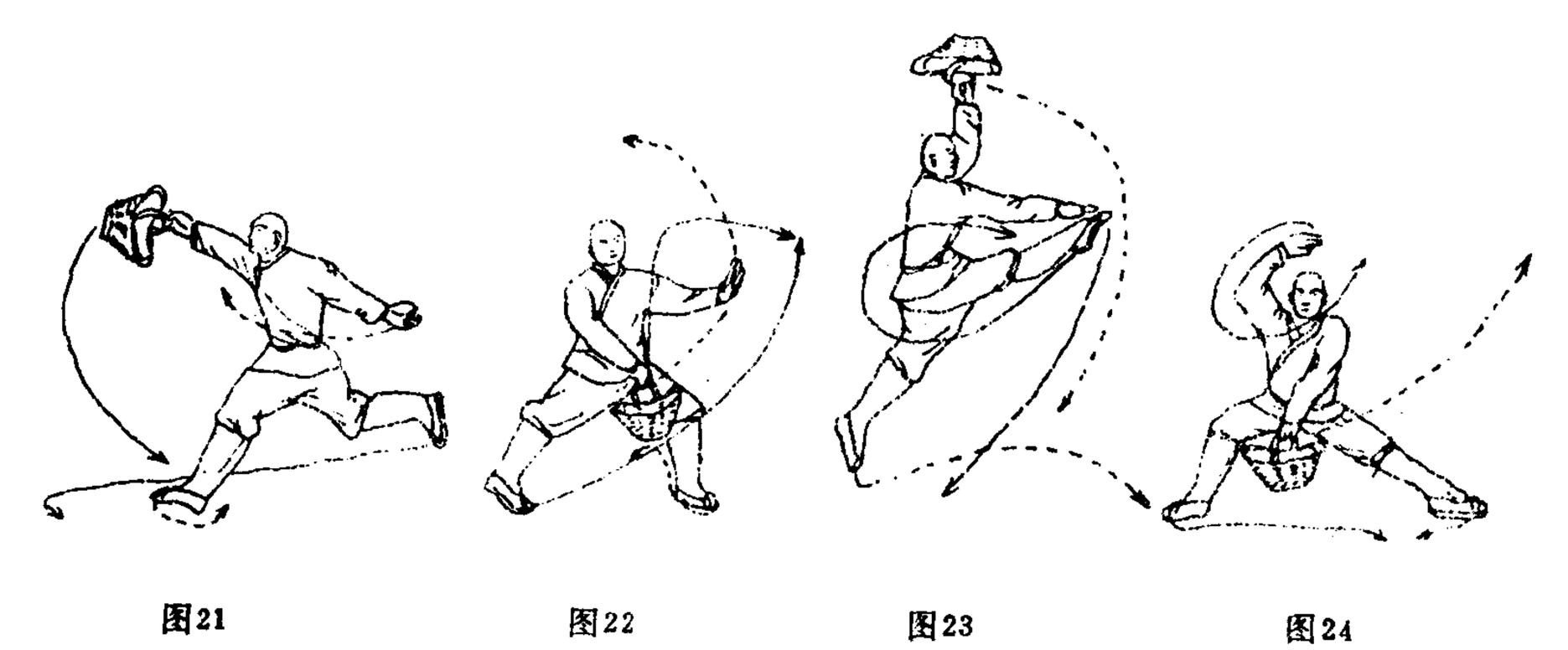


图21　图22　图23　图24

籃譜

足踢對手向後閃，青龍出水向前穿，單手提籃猛一揣，頂倒對手面朝天。

輕者傷筋骨頭疼，重者性命染黃泉，

(20)**回身接寶**　右脚向前落地，兩脚爲軸，體左轉180°，變成左弓步同時右籃由後向前下左側撩撈至左膝内側，籃底向下，左掌展于左前側，掌心向前，掌指向下，目視右前方(圖22)。

［實用］敵從身後側方攻來，用足踢我後下側，我回身用籃提起敵足，猛力一擰，敵即倒地。

籃譜

强敵身後猛踢來，轉身回手把籃擺。單手用力向上提，接住敵足籃内揣。

手腕一抖猛一擰，敵人脚脖拿下來。

(21)**燕子鑽雲**　雙足離地跳起，右足向前上方彈踢，當全身騰空時，右籃交于左手，右手變掌由上向下拍擊右脚面(響亮)，左手籃上舉于頭上左側，籃底向上，目視右脚(圖23)。

［實用］用右足踢敵前胸或者下額，用右掌拍擊敵頭面，左籃架于頭上，遮擋對方來擊之器，此爲防攻兼備之招法。

籃譜

雙足點地起在空，手脚齊進似雷鳴。上部掌蓋敵頭面，單足彈踢敵前胸。

花籃遮擋敵利器，緊逼對方無計生。

(22)**鴻雁落山**　左脚下落點地，右足落于左脚前方，左脚速抬起前上一步，兩脚爲軸，體右轉90°，兩腿成横弓步，同時左籃由上和下斜劈于襠前，籃底向下，右掌由下向上環弧横架于頭上前方，掌心斜向上，掌指向左，目視前方(圖24)。

[實用]敵來踢我，急用籃斜劈敵腿，一掌上架，護住頭頂，防止敵人偷襲。

籃譜

對方抬足向我點，單手用籃砸下邊。擊重敵膝難行動，要想逃脫似登天。

先師傳下挎虎籃，游走八方會群仙。

(23)**仙人指路**　抬右足與左足并攏，兩足八字站立，同時左籃向左揣擊，籃底向左，高與肩平，右掌屈肘收護于胸前側，掌心向左，掌指向上，目視左前方(圖25)。

[實用]左側來敵，急用籃向左揣擊敵胸腹，擊退敵方。

籃譜

前來對手猛進攻，單手舉籃衝前胸。敵手若重挎虎籃，四脚朝天倒栽葱。

前人傳下花籃寶，流傳至今千百冬。

(24)**霸王送客**　兩脚爲軸，向左轉體90°，左右脚離地前移，并步站立，左藍上舉于頭上前方，籃底向上，右掌由後向前推擊于胸前，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖26)。

[實用]敵來打我，用籃上架來器，用掌推擊敵胸肋或咽喉，擊退敵人。

籃譜

敵人猛力用器打，單手用籃向上架，架開敵器猛掌，力士推山力量大。

(25)**采和過海**　用脚碾地，體左轉180°，右脚離地抬起，右手接籃甩于右後下側，籃底向下，左掌向前推成立掌，高于頭部，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖27)。

[實用]敵來兵器擊我，用挎虎籃壓撥一邊，急速擊掌，推擊對方面門，擊敵眼目。

籃譜

敵來器械把我傷，急用花籃壓一旁。擺掌推擊敵面門，敵人迷目贈發慌。

形似采和過東海，大顯神通鬧海洋。

(26)**青龍盤爪**　抬右脚向前扣踢，同時左手由左同右，拍擊右脚掌内側，右籃上展于右後上側，籃底斜向上，目視右脚(圖28)。

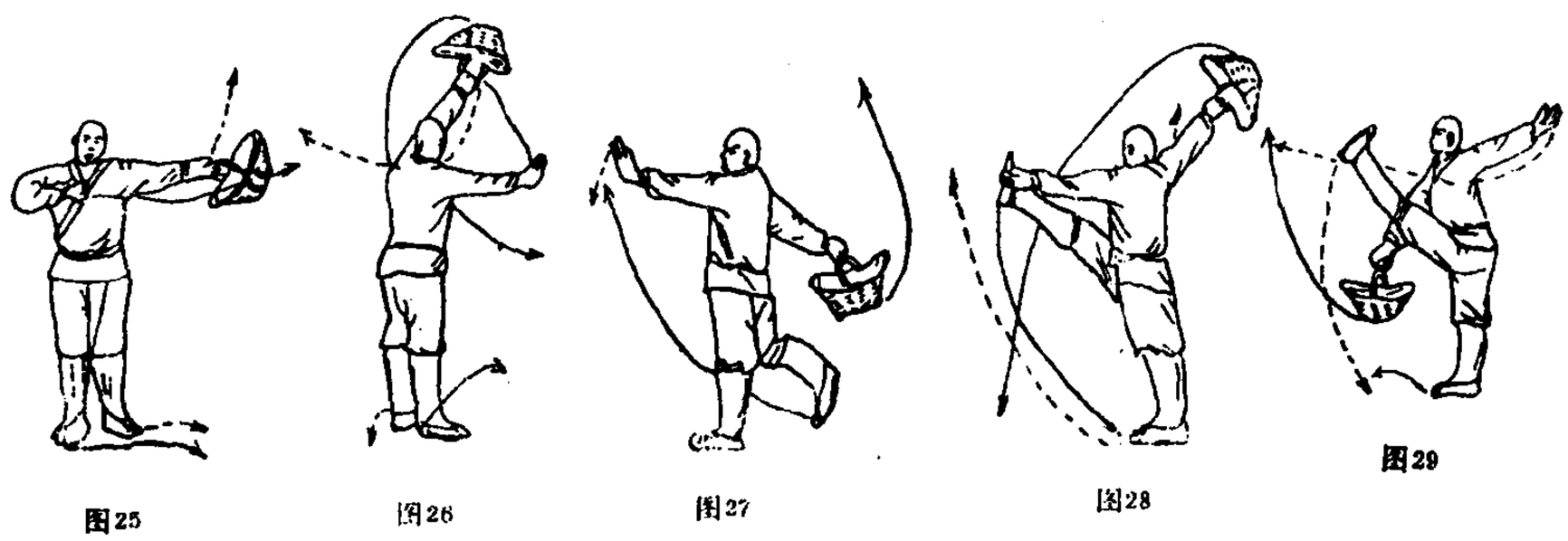
[實用]敵在前面攻來，我用脚扣踢敵肋，用掌拍擊敵頭、耳、太陽穴等處，籃子向後撑擊身後之敵，此爲前後防攻會合之法。

籃譜

對手前方來勢凶，沉心定氣勿心驚。單足扣踢敵軟肋，掌打太陽耳門中。

手脚齊進上下開，强敵跌倒地川平。

(27)**腿下提寶**　右脚在前方落地，左脚迅速向前方蹬踢，同時右籃由上向下擺撈提于左腿下方，籃底向下，左掌外展于左後側，掌心向外，掌指斜向上，目視前方(圖29)。



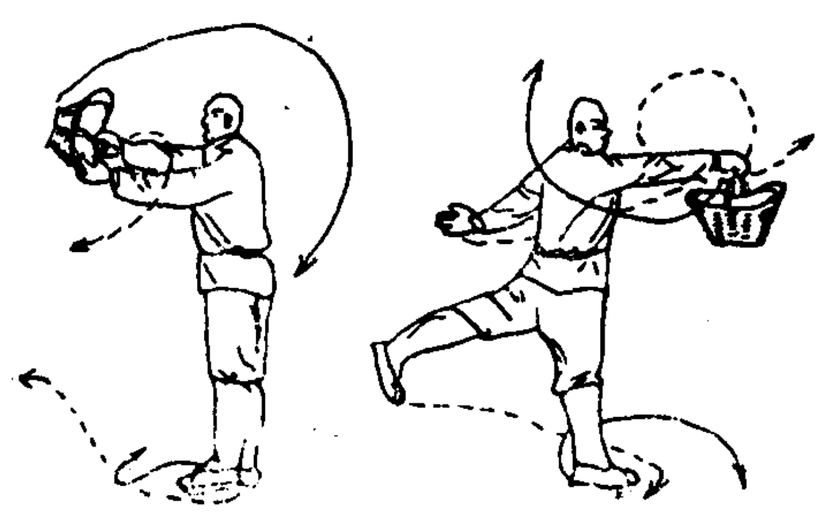
[實用]敵方用脚踢我，急用籃提敵脚，用脚蹬敵頭面部，上踢下提擊敗對方。

籃譜

强手用足我踢，單手花籃猛撈提。花籃提起敵來足，單足踹蹬敵面皮。

上踢下提雙挾攻，對手仰天倒在地。

[實用]敵迎面進攻，我上步雙手用籃抵擊，揣開敵方，如迎面暗器，我用籃遮擋避開危急。



籃譜

前面來敵襲擊我，急用金童捧仙果。雙手托籃猛一推，直奔對手前心窩。

輕者揣敵向後退，重者一命見閻羅。

(29)**太公鈎魚**　右脚抬起上半步落地，緊接左脚提起成獨立勢，體右轉180°，同時右籃由後向前環弧甩提，籃底向下，左掌展于左後側方，掌心斜向外，掌指向左後側方，目視前方(圖31)。

[實用]背後來敵擊我，我用籃向後猛力甩扣，然後旋腕上提，擊敵後退使之敗陣。

籃譜

背後敵人攻來招，回頭反身把籃挑。扣提敵頭猛又狠，强敵躍倒命難逃。

四大名山籃内挎，五湖四海花藍撈。

(30)**偷步擺柳**　左脚落于右脚前外側，兩脚爲軸，向右轉體135°，抬右脚後退一步，成倒插步，同時左手接籃，環弧後擺，撑揣于左後側方，籃底向後，右掌外展于順前上側，掌心斜向前，掌指向上，目視左後方(圖32)。

[實用]同順風擺柳勢用法一樣，請參照圖18。

(31)**采藥煉丹**　左脚尖離地，脚跟爲軸，向右轉體45°，右腿屈膝下蹲，同時左籃由後收落于左胯外側，籃底向下;右掌收回抓住籃邊沿，目視前方(圖33);左脚收因半步屈膝下蹲，右脚前上一步，兩腿成右虛步，右手接籃，提于右胯外側，籃底向下，左掌外展于左後側方，掌心斜向下，掌指向後，目視前方(圖34)。

[實用]多用于提接左右兩側，敵人踢來脚時，提拿敵脚，使敵脚骨脱位。

籃譜

左右對方踢來脚，不慌不忙用手托。左右交籃輪換使，撈提敵脚難逃脱。

用力一轉疼難忍，拿倒對手笑哈哈。

(32)**轉身敞門**　兩脚爲軸，向左轉體90°，成左枘弓步，同時左手接籃撩于左

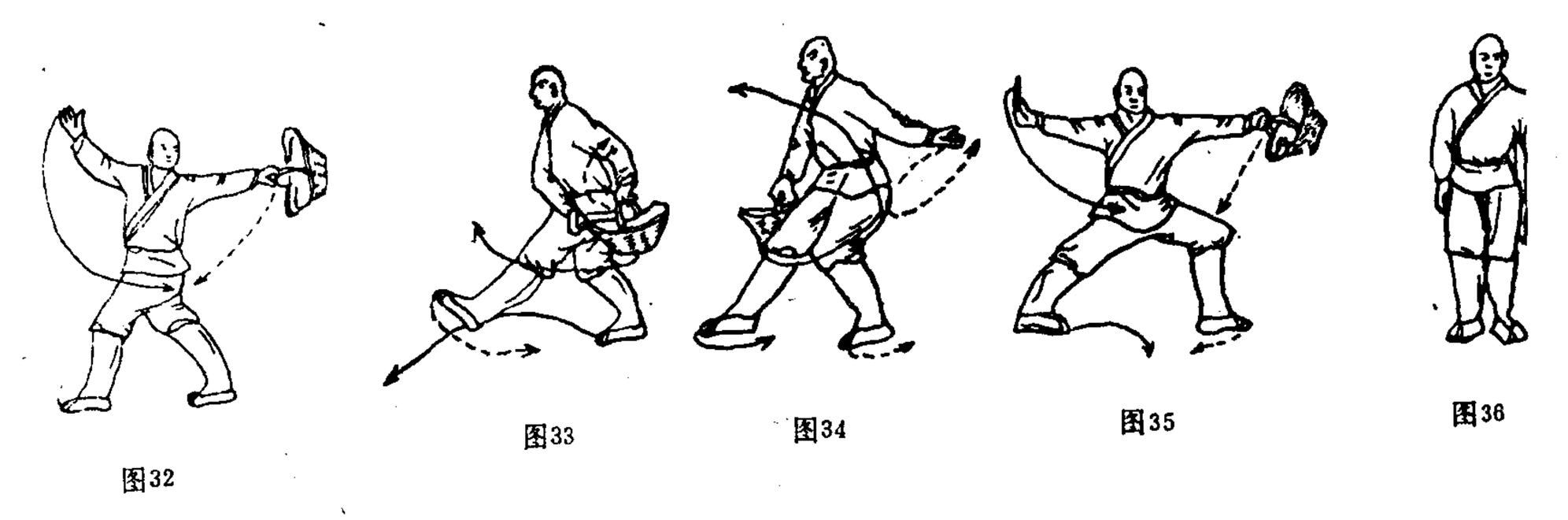


图32　图33　图34　图35　图36

側，籃底斜向左，右掌展于右側，掌心向外，掌指向上，目視前方(圖35)。

[實用]此爲敞門停站收勢之招，不加解釋。

收招歸原　左脚尖内旋，抬右脚與左脚并步，八字站立，左籃下垂于左大腿外側，籃底向下;右掌貼于右大腿外側，掌心向内，掌指向下，目視前方(圖36)。

籃譜

挎虎籃法世罕見，流傳古寺秘不傳。宋代福居傳宗寶，元明衆僧苦修煉。

清代清蓮傳静修，真靈如净繼遺産。相傳至今千百載，後繼素法永相傳。

三　少林伏龍雙鉢

據《少林兵器總譜》記載，伏龍鉢約于宋代列入暗器，定名少林伏龍鉢，其種類有竹制、鐵制、銅制、今日有人用不銹剛或合金制成，傳説在明代智善禪師曾用金制。其形如同飯碗，亦有人把鉢邊刻成巨齒形，以增鋒利。

少林伏龍雙鉢約于宋代經福居和尚整理編寫成套路，向徒授技，以健身和自衛。原有16招，傳至元代，經惠安和尚增編爲36招，到明代，經智善禪師增編爲48招，到了清代，經痛禪上人增編爲64招，後又經如净尼僧增編爲72招，流傳至今。

少林伏龍鉢，是常人不注意的兩用武器，既可隨身端齋，也可防備攔路賊盜惡徒的襲擊，能隨時應敵，可抵擋長短兵器和暗器，也可甩出斬敵人要害部位，是得心應手的護身奇寶。

少林伏龍鉢的主要技法有:劈、砍、撥、架、扣、刮、挑、踢、扒刨、擦磨、甩打壓砸等。

動作順序　起勢、獨立觀景、羅漢下山、二郎擔山、獨立接齋、金剛過河、力士觀海、飛身過江、屈步打犬、童子送書、淦翁劃船、弓步接齋、登山亮鉢、回身打犬、獨立端齋、傾身探海、純陽趕犬、回身撥敵、虚步迎客、左右劈敵、左右撩鉢、脚踢北門、回身登雲、仙人進洞、金童拜佛、柴女刮海、羅馬鑽井、游僧過街、朝拜觀音、飛上天邊、落地觀山、大仙施行、捧鉢回山、收招歸原。

起勢　足立八字，挺胸抬頭，左手拿雙鉢下董于左大腿外側，鉢口向前，右掌緊貼右大腿外側，掌心向内，掌指向下，目視前方(圖1)。

(1)**獨立觀景**　提右脚外移震脚，落地站立，提左膝成獨立勢，同時左鉢由左向右，横扣于右肋外側，鉢口向後，右掌順拳上衝于右側上方，拳心斜向前，目視左前方(圖2)。

(2)**羅漢下山**　左脚在左側一步下落，兩腿碾地，向左轉體，成左弓步，同時左鉢由右肋下側向前下方擺擊，鉢口向右，高于胯部，右拳變掌，由左向右環弧外展于右後側方，掌心斜向上，掌指斜向後，目視前方(圖3)。

(3)**二郎擔山**　兩脚爲軸，向右轉體180°，成右弓步，同時兩的向上環弧在胸前相交分鉢，然後再前後分開外展，右鉢高過頭頂，鉢口向左，左鉢高于肩部，鉢口斜向左，目視前方(圖4)。

图1

图2

图3

图4

(4)**獨立接齋**　右脚抬起爲軸，震脚落地，向左轉體180°，抬左脚成獨立勢，同時雙鉢隨身勢由右向左上下環弧，右鉢上困于頭上右後側，鉢口向左，左鉢端于前方，鉢口向上，目視左鉢(圖5)。

(5)**金剛過河**　左脚在前方半步下落點地，雙脚向前踮跳一步，落地成主同弓步，同時雙鉢隨身勢在胸前上下環弧，左鉢斜展于頭上左側，鉢口向右，右鉢平端于身前，鉢口向上，目視左鉢(圖6)。

力士觀海　右脚前上一步，落地爲軸，向左轉體90°，抬左腿成獨立勢，同時雙鉢隨勢，在胸前向右環弧，架于右上斜側，右鉢在上，鉢口向前，左鉢在下，鉢口向後，目視前方(圖7)。

(7)**飛身過江**　左脚在左側一步下落點地，雙脚向左旋跳，體左轉315°，右脚落地，左脚在後一步脚尖點地，同時雙鉢隨身勢，在頭上雲頂左旋，上展于頭上左右兩側，鉢口向左，目視左側(圖8)。

(8)**屈步打犬**　兩脚爲軸，體左轉135°，兩腿變爲高踮步，同時右鉢由上向前下方劈擊，鉢口向左，左鉢上架頭上前方，鉢口向右，目視前下方(圖9)。

(9)**童子送書**　抬右脚前上一步落地站立，抬左脚提膝成獨立勢，同時雙鉢由上下兩側，向前方并攏推出，鉢口向上，目視前方(圖10)。

(10)**漁翁劃船**　左脚在後半步下落，抬右脚向後倒踢，後退半步不落地，同時左體環弧撩于身前左側，鉢口向右，右鉢後掄展于身後右上側，鉢口向右，目視前方(圖11)；

右脚在後落地，抬右脚向後倒踢，後退半步不落地，同時雙鉢向後上下掄劈，右鉢掄于身前方，左鉢掄于左後上側，兩鉢口向左，目視前方(圖12)。

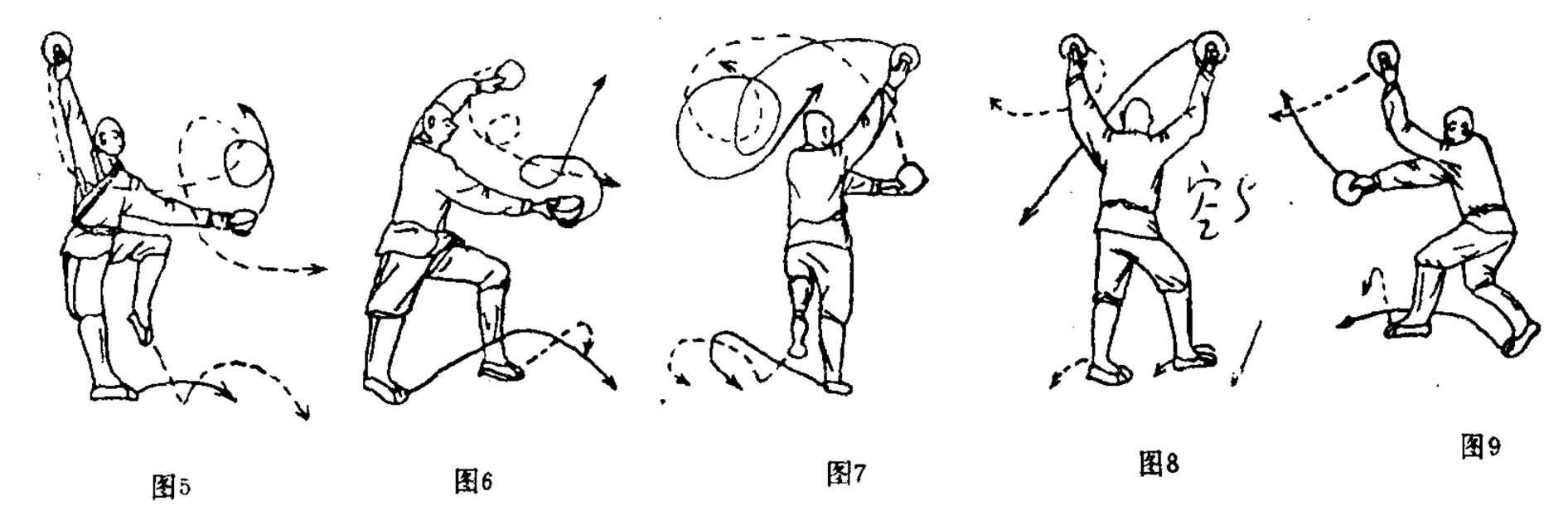


图5　图6　图7　图8　图9

(11)**弓身端齋**　左脚在後一步落地，兩腿成右弓步，同時左鉢由後上側向前端擊，鉢口向上，右鉢由前向上，架于頭後右上側，鉢口向左，目視前方。(圖13)。

(12)**登山亮鉢**　兩脚爲軸，向左轉體180°，兩腿成左弓步，同時雙鉢由右向左環半弧撩端，左鉢撩于左前上側，鉢口向右，右鉢端于襠前右膝内側，鉢口向上，目視右前方(圖14)。

(13)**回身打犬**　兩脚爲軸，右轉體180°，收右脚變虛步，同時雙鉢隨身勢，由左向右環弧旋撩斜劈，然後左鉢撩挑于身前方，鉢口向右，右鉢撩劈于身後右下側，鉢口向左，目視前方(圖15)。

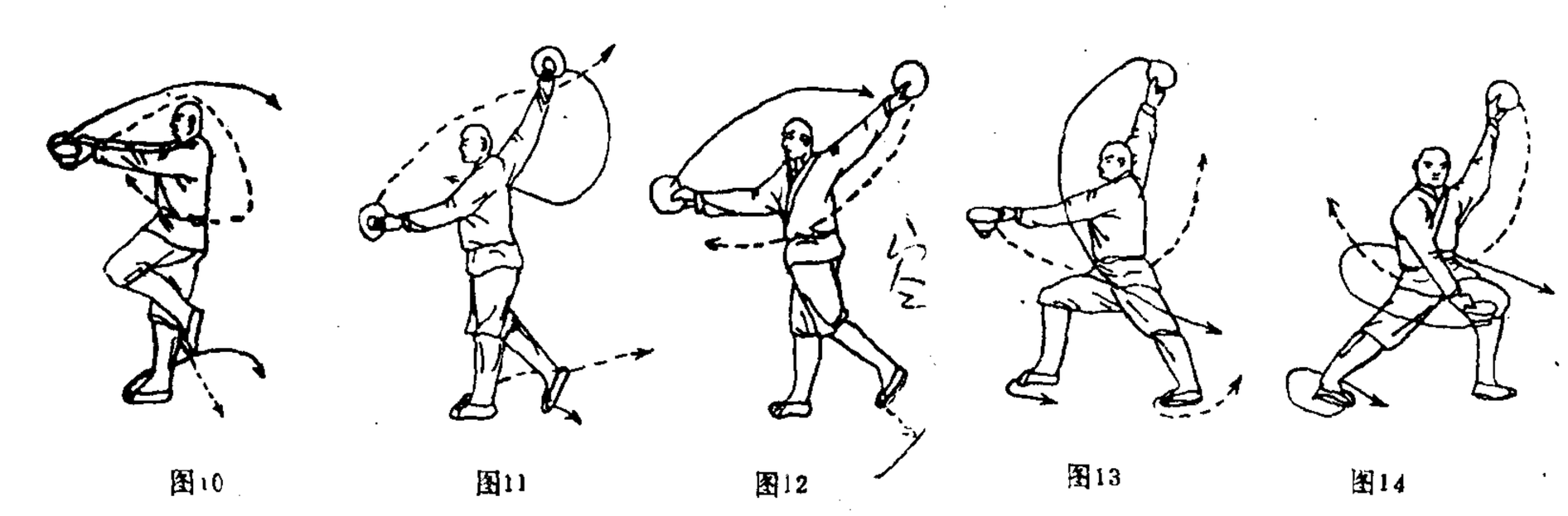


图10　图11　图12　图13　图14

(14)**獨立端齋**　右脚離地前上半步，左脚在後離地提起，同時右鉢由後向前直臂端擊，鉢口向上，左鉢屈肘收回，護于左肋前側，鉢口向上，目視前方(圖16)；左脚在前方一步落地，右脚在後離地抬起，左鉢直臂前端，鉢口向上，右鉢屈肘收回，護于右肋前，鉢口向上，目視前方(圖17)。

(15)**傾身探海**　右脚在前方一步落地，兩腿變爲右弓步，同時右鉢由後向前下方端擊，鉢口斜向上，左鉢由上下壓護于右膝上側，鉢口斜向上，目視前鉢(圖18)。

(16)**純陽趕犬**　兩脚爲軸，體左轉180°，兩腿成左弓步，同時左鉢由右向左前下側劈砍，鉢口斜向右，右鉢上架頭上前方，鉢口向右，目視前方(圖19)；雙脚離地向前踮跳一步，下落成左弓步不變，同時雙鉢在胸前交合劃弧，然後左鉢下劈于右膝前方，鉢口斜向內，右鉢上架于頭上方，鉢口斜向下，目視前方(圖20)。

图15

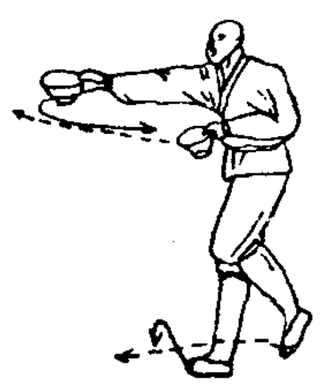


图16

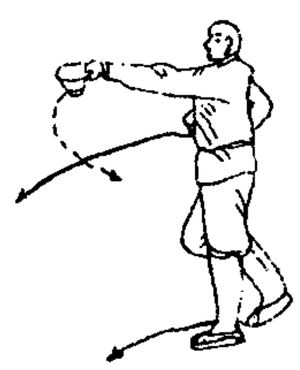


图17

图18

图19

(17)**回身撥敵**　兩脚爲軸，體1右轉180°，兩腿成右弓步，同時雙鉢由左向右，隨身勢旋轉撥打，左鉢在前，右鉢在後，兩鉢高于肩部，鉢口向左，直臂展開，目視前方(圖21)。

(18)**虛步迎客**　兩脚爲軸，體左轉180°，兩腿成左虛步，同時雙鉢隨身勢，由右向左旋轉撩扣，右鉢扣于前方，左鉢撥撩于身後左側，兩鉢口向左，目視前鉢(圖22)。

(19)**左右劈敵**　抬右腿成獨立勢，同時右鉢由前上下後劈，砍于身後下側，鉢口向左，左鉢由後向前挑于頭前左上側，鉢口向右，目視右前方(圖23)。

(20)**左右撩鉢**　右脚落于左脚前方半步，提左腿成獨立勢，同時左鉢由上向下劈砍于身後左下側，鉢口向右，右鉢挑撩于頭上右前側，鉢口向左，目視左前方

(圖24)。

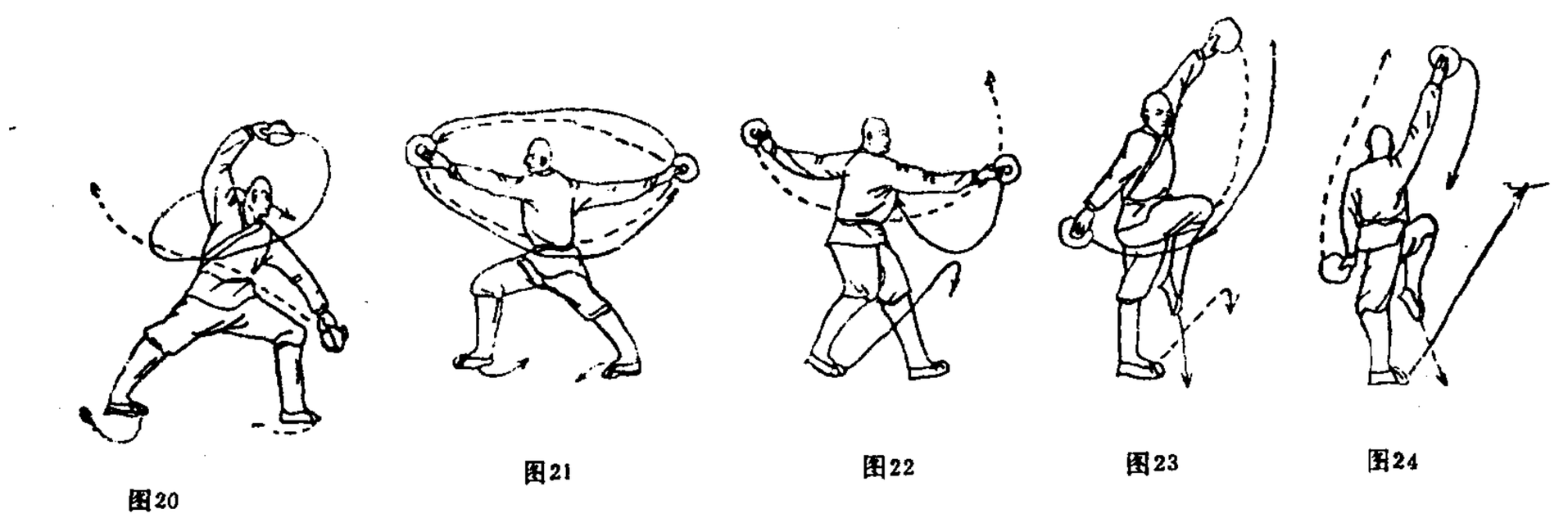


图20　图21　图22　图23　图24

(21)**脚踢北門**　左脚在前方半步落地爲軸，體左轉90°，抬右脚向右側方彈踢，同時左鉢由左向上架于頭上左側，鉢口向前，右鉢由右向左下劈護于襠前左側，鉢口斜向前，目視右前方(圖25)。

(22)**回身登山**　右脚下落，速抬左脚向左側彈踢，同時右鉢由下向上斜展于右後上側，鉢口向前，左鉢由上向下斜臂，護于襠前右側，鉢口斜向前，目視左前方(圖26)。

(23)**仙人進洞**　左脚在左側一步下落爲軸，體左轉90°，右腿後抬，同時左鉢由後向前，斜端于前下方，鉢口斜向上，右鉢環弧外展于身後右上側，鉢口向右，目視前鉢(圖27)。

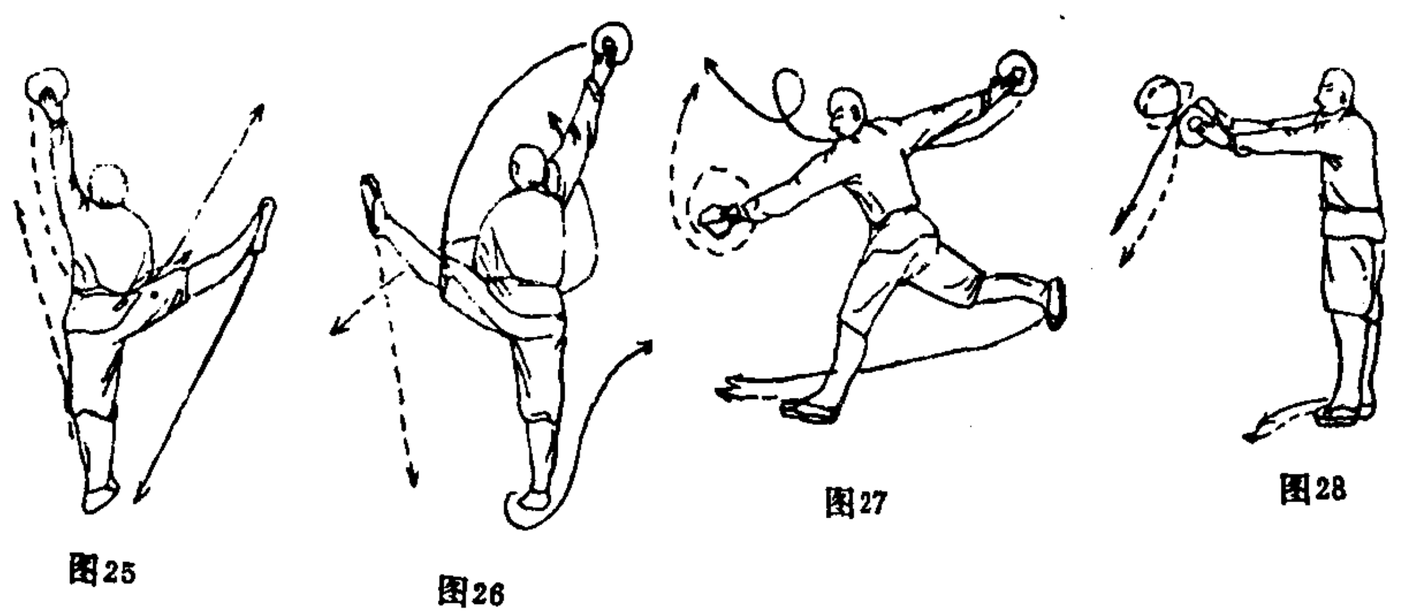


图25　图26　图27　图28

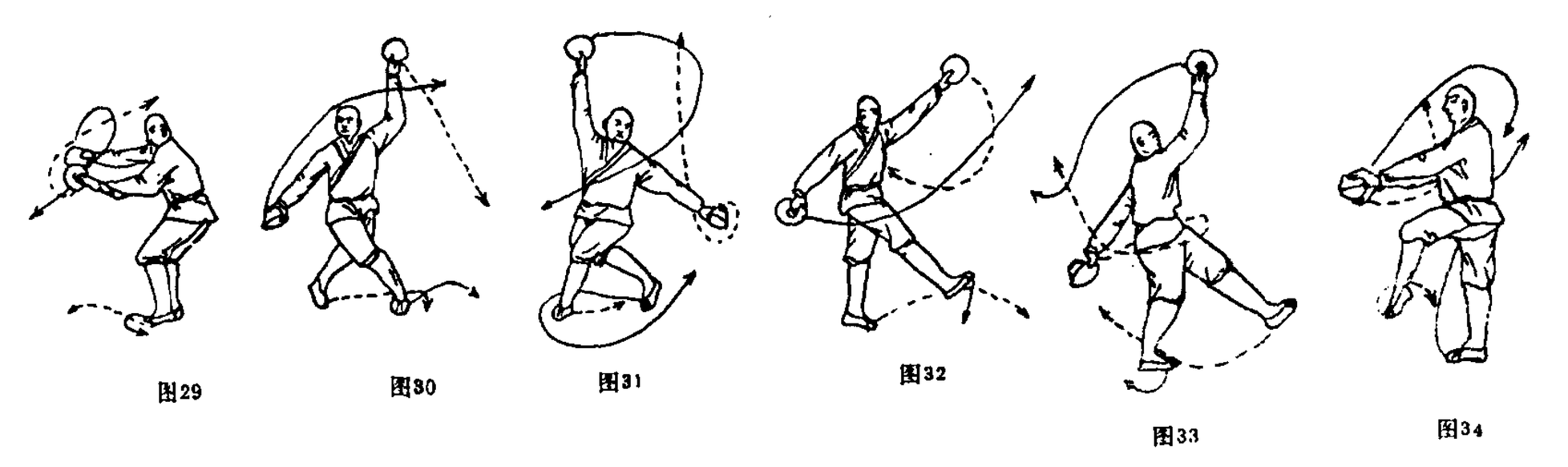
(24)**金童拜佛**　右脚在前方一步下落，抬左脚向前與右脚并攏站立，雙鉢由

兩側向前環弧，合并拱于胸前，鉢口相對，目視雙鉢(圖28)。

(25)**柴女刮海**　兩脚向前半步，并膝成蹲步，同時雙鉢由前向兩側環小弧下刮，斜端于胸前，兩鉢口斜相對，目視雙鉢。(圖29)。

(26)**羅漢鑽井**　抬右脚落于左脚前外側，兩脚爲軸，體左轉90°，抬左脚落于右脚後外側半步，兩腿屈膝成高歇步，同時右鉢環弧下劈于右側下方，鉢口斜向下，左鉢架于頭上左側，鉢口向前，目視右側(圖30);抬左脚落于左側一步，右脚離地移于左脚後外側半步，兩腿成歇步，同時左體由上向下劈于左下側方，鉢口斜向下;右鉢上架頭上右側，鉢口向前，目視左下方(圖31)。

(27)**游僧過街**　左脚離地左移半步落地爲軸，體左轉90°，抬右脚由後向前溜地潑踢，右鉢向左環弧斜劈于身後右側，鉢口向右，左鉢上挑于頭上左前側，鉢口向右，目視前方(圖32);右脚在前方落地，抬左脚向前溜地潑踢，同時左鉢由前向下斜劈于身後左側，鉢口斜向下，右鉢由下向上斜挑于右側前上方，鉢口向左，目視前方(圖33)。



(28)**朝拜觀音**　兩脚爲軸，向右轉體180°，抬左膝成獨立勢，同時兩鉢隨身勢右轉交合相扣于胸前，左鉢在上，右鉢在下，雙手前拱，目視前方(圖34)。

(29)**飛上天邊**　右脚跳起，向右上方彈擺，體右轉180°，當全身騰空時，雙鉢隨身勢交于左手，右掌迅速由上向下拍擊右脚面(響亮)，左手鉢外展于頭上左側，鉢口向上，目視右脚前側(圖35)。

(30)**落地觀山**　左脚落在，右脚下落于左脚後脚後一步，兩脚爲軸，右轉體90°，兩腿變成右弓步，同時左鉢隨身勢由上向下斜臂于襠前方，鉢口向上，左掌橫架頭左前側，掌心斜向上，掌指向左，目視前方(圖36)。

(31)**大仙施行**　兩脚向後各退半步，并攏八字站立，挺胸抬頭，同時左鉢在身前環半弧，護端于小腹前，鉢口向上，右掌下落于胸前環弧，然後橫架頭上左前

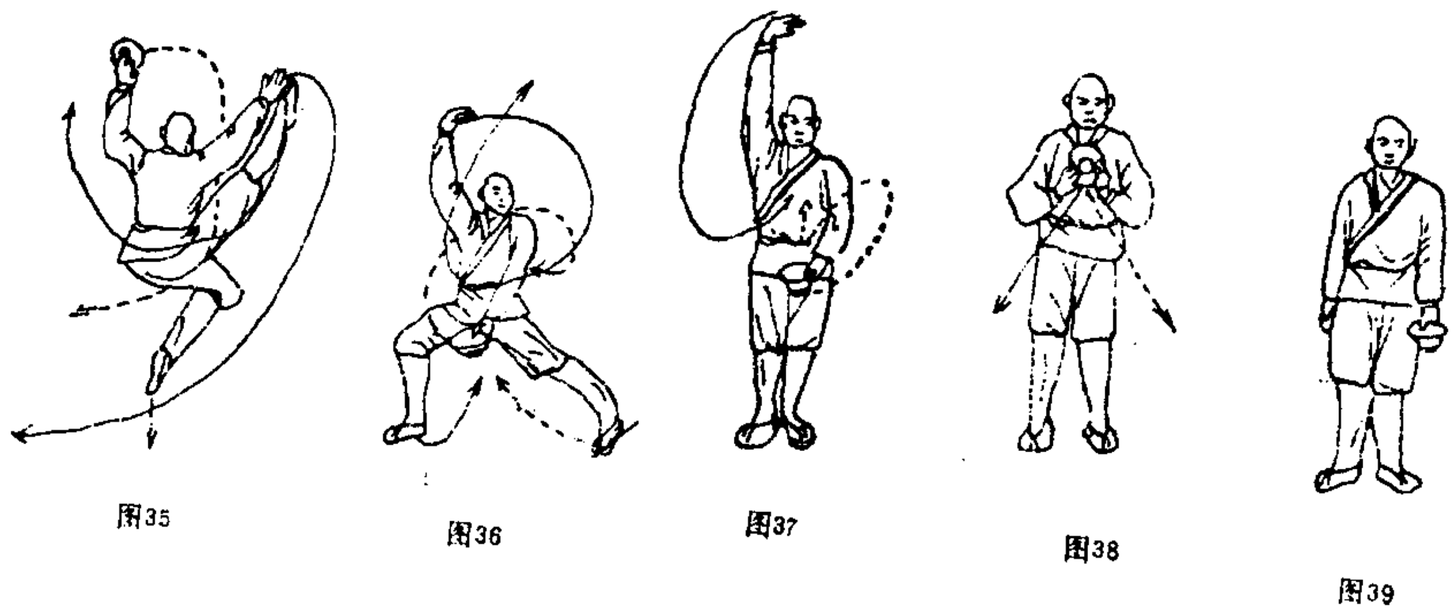


圖35　圖36　圖37　圖38　圖39

側，掌心斜向上，掌指向左，目視前方(圖37)。

(32)捧鉢回山　左鉢向上再向外環小弧，并屈肘護于胸前，鉢口向内，右手同時屈肘下落護攝鉢沿，目視前方(圖38)。

收招歸原　左手攝鉢下垂于左大腿外側，鉢口向上，右掌下垂于右大腿外側，掌心向内，十指向下，目視前方(圖39)。

四　少林雙竹筷

據拳譜和《少林兵器總譜》記載，竹筷于宋代經福居列入暗器，編入少林寺兵器總譜，其形狀，規格均同用平常用的筷子，質料有竹制、木制、銅制、鐵制、今日亦有金制、不銹鋼制和合金制成。原有28招，後經如净僧尼增編爲36招，傳授門徒，由于携帶方便，不被人注目，故頗受武僧和武壇所善練。歷代精其雙筷暗器技法者有福居、惠矩、惠安、子安、洪榮、清蓮、真靈、如净、海舟、海寬、湛洛、妙興、永祥和尚還俗僧徐祇法等。

少林雙竹筷，是兩用的方便武器，宜于携帶，尺寸短小，吃飯時可作餐具，如遇攔路賊人或者歹徒搶劫時，還可用于治用壞人，保住人財不受損失，是得心應手的護身奇寶之一。

少林雙竹筷的技法主要有：點、插、刺、挑、撩、滑、架、穿、敲等。它可以破槍棍和其它器械，前後左右上下都可隨時點擊敵人，對遠處之敵可發打射擊。

動作順序　起勢，仙人指路、巧女紉針、獨立抱月、燕子穿雲、旋卷風雷、太公鈎魚、猛虎跳澗、哪　取寶、玉女栽花、白蛇進洞、魁星點元、挑穿點將、觀虎進

山、探身插虎、天女散花、翻身伏虎、棚架登空、回身登雲、紫燕雙飛、高祖斬蛇、二郎擔山、雙龍戲珠、白馬打顫、羅漢朝祖、千斤一根、二龍出海、大鵬啄食、韓信點兵、行步進兵、燕子鑽雲、鴻雁落山、旋卷風雷、仙人脱鞋、大禹定海、子牙舉筆、金刀入鞘、收招歸原。

起勢　足立八字，挺有我抬頭，兩臂自然下垂，兩掌緊貼兩大腿外側，掌心向内，掌指向下，腰間斜插雙竹筷，尖斜向下，目視前方(圖1)。

(1)**仙人指路**　兩脚尖碾地，向左轉體90°，同時左掌推向前方，掌心向前，掌指斜向上，右掌從腰間拔出竹筷，屈肘護于胸前，筷尖斜向下，目視前方(圖2)。

(2)**巧女紉針**　抬右脚向前一步震脚落地，兩腿成右弓步，同時右雙筷向前方，筷尖斜向下，左掌反甩于身後左側，掌心斜向内，掌指向上，目視前方(圖3)。

(3)**獨立抱月**　抬左腿成獨立勢，右雙筷屈肘收回護于左膝上方，筷尖斜向下，左掌屈肘收護于左肋前上側，掌心斜向前，掌指向上，目視前方(圖4)。

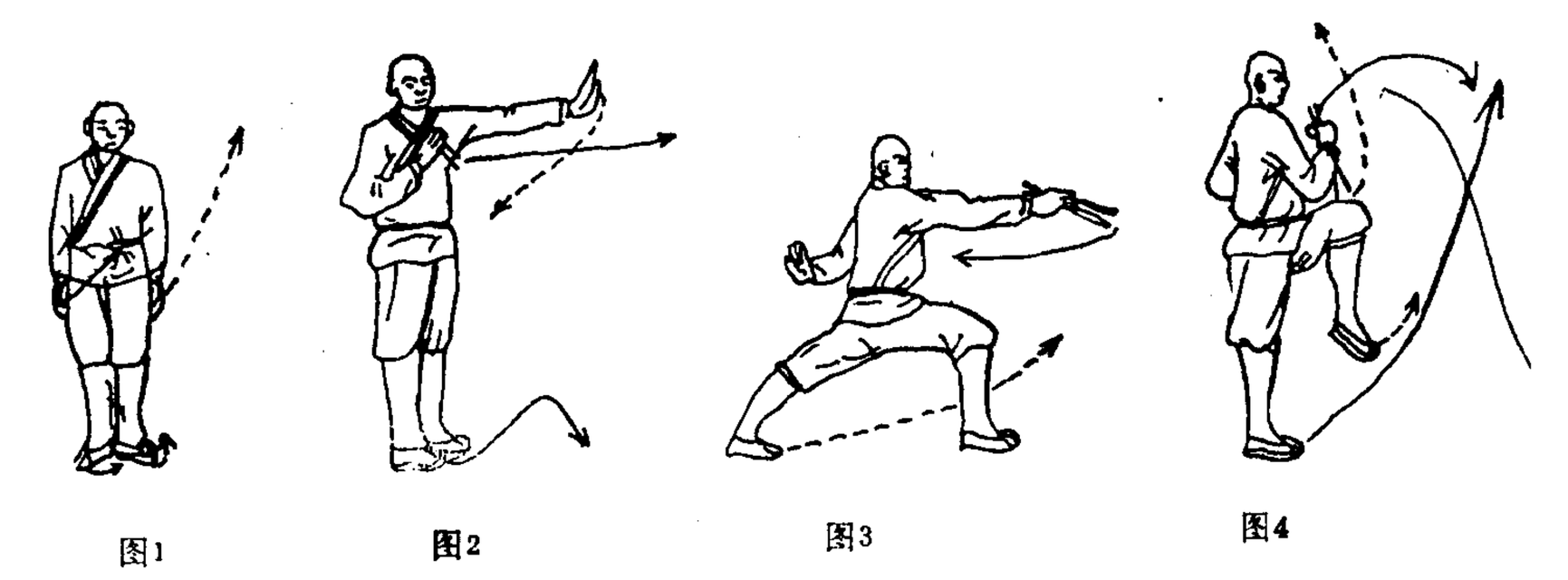


图1　　图2　　图3　　图4

(4)**燕子穿雲**　抬兩脚向前上方彈踢，同時右筷交于左手，當全身騰空時，出右掌由上向下拍擊右脚面(響亮)，左筷展于頭上左側，筷尖向前，目視右脚(圖5)。

(5)**旋卷風雷**　兩脚前後落地爲軸，體左轉180°，抬左腿成獨立勢，左雙筷左胸前屈肘交于右手，兩手心斜相對，筷尖向下，目視前方(圖6)；

抬兩脚向前上方彈踢，當全身騰空時，速出左掌由左向右拍擊右脚掌内側，右筷展于頭後右上側，筷尖向前，目視左脚(圖7)。

(6)**太公鈎魚**　兩脚前後落地，抬左腿提膝，成獨立勢，同時右雙筷由上向前下方插擊，筷尖斜向下，左掌屈肘護于胸前，掌心向右，掌指斜向前，目視前下方(圖8)。

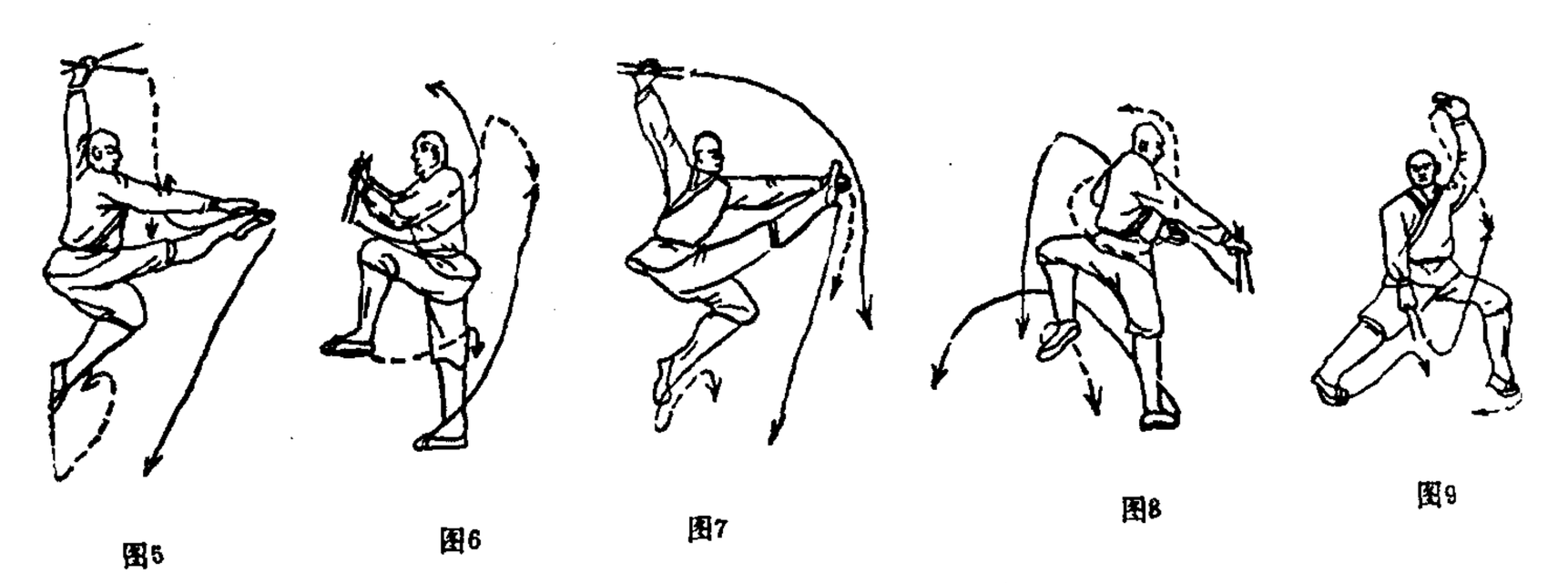


图5　图6　图7　图8　图9

(7)**猛虎跳澗**　右脚向左旋跳，體左轉270°，雙脚落地成左弓步，同時右筷隨身勢由上向下用筷杆點于襠前，筷尖向内左掌横架頭左上側，掌心斜向上，掌指向右，目視前方(圖9)。

(8)**哪吒取寶**　左脚尖内旋，右脚抬起成獨立勢，右雙筷在左肋前與左手屈肘相接分開，筷尖向下，目視右側(圖10)。

(9)**玉女栽花**　右脚在右側一步落地，抬左脚移于右脚後外側半步成插步，同時右手筷由左向右下插點，筷尖斜向下。左筷下架頭上前方筷尖向右，目視右下側(圖11)。

(10)**白蛇進洞**　起身，兩脚爲軸，向左轉體270°，右脚抬起，身向前探，同時雙筷隨身勢左旋，然後右筷直臂向前點刺，筷尖斜向前，左筷撩于身後左側，筷尖斜

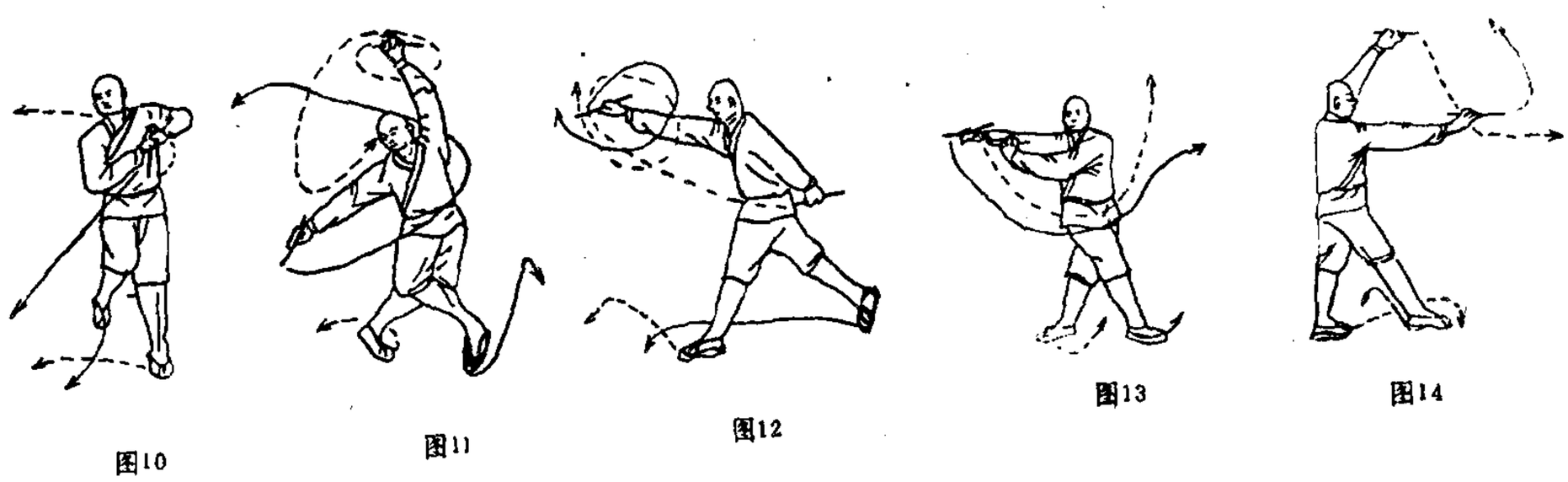


图10　图11　图12　图13　图14

向後，目視前方(圖12)。

(11)**魁星點元**　右脚向前半步落地，兩脚爲軸，左轉體90°，抬左脚移于右脚後外側半步成插步，同時雙筷在胸前環小弧，然後再雙點于右側，筷尖向右，目視右側(圖13)。

(12)**挑簾點將**　兩脚爲軸，左轉90°成爲右虛步，同時雙筷由後經下向前環半弧，接着右筷直劈前點，筷尖向前，左筷上挑于前上左側，筷尖向前，目視前方(圖14)。

(13)**觀虎進山**　抬左脚前上半步落地，右脚抬起，同時左筷下落直臂前點，筷尖斜向前，右筷向上挑架，筷尖向前，目視前方(圖15);右脚向前一步下落，左脚抬起，財右筷由上向前下方插刺，筷尖斜向下，左筷架挑于頭前左上側，筷尖斜向前，目視前方(圖16)。

(14)**探馬插虎**　左脚向前一步落成左弓步，同時左筷由上向前下方插點，筷尖向下，右筷架于頭上前方，筷尖斜向下，目視前方(圖17)。

(15)**天女散花**　抬右脚落于左脚前，兩脚爲軸，體左轉90°，抬左脚落于右脚後外側半步成歇步，同時右筷由上向下插點于右下側，筷尖斜向下，左筷横架于頭上左側，筷尖斜向上，目視右下方(圖18)。

(16)**翻馬伏虎**　雙脚向左旋跳，體左轉135°，落地後成横弓步，同時雙筷隨身勢旋轉，由上向下插點于前下方，右筷在前，左筷在後，兩筷尖向下，目視雙筷(圖19)。

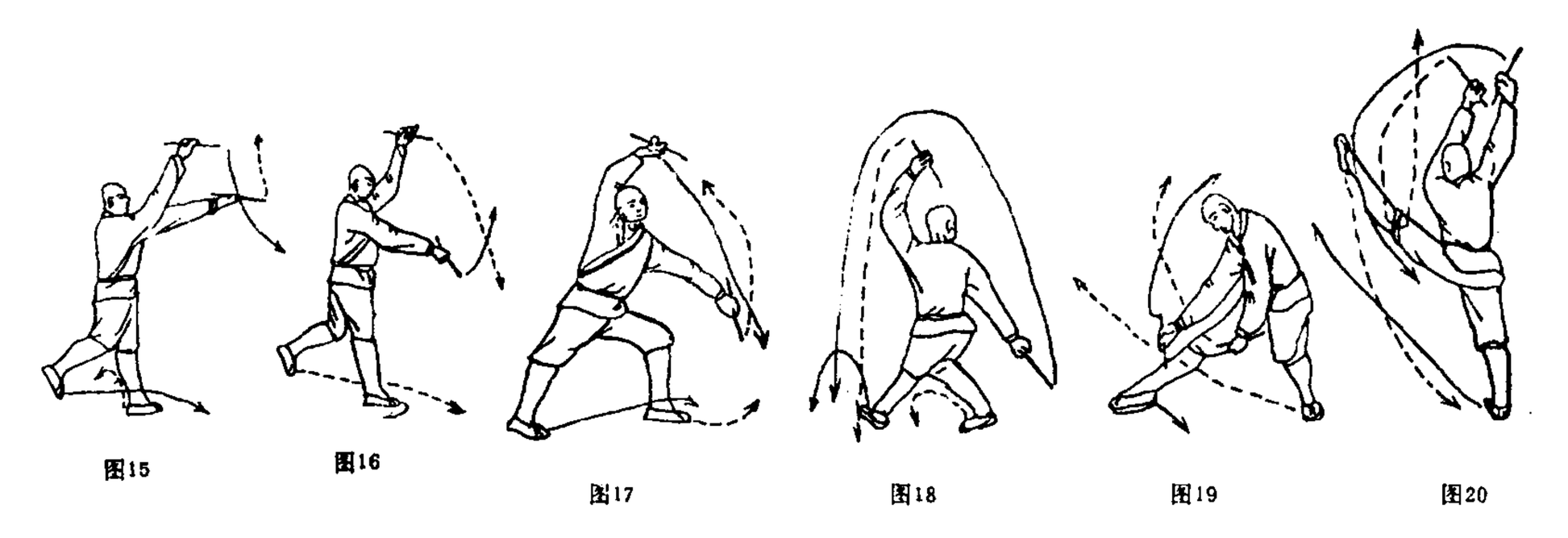


图15　图16　图17　图18　图19　图20

(17)**棚架登空**　右脚後移半步爲軸站立，向右轉體45°，速抬左脚向前彈踢，

同時雙筷由下向右後上側挑撥架撩，雙筷尖斜向下，筷杆向上，目視右脚(圖20)。

(18)**回身登山**　左脚下落于右脚前側，速抬右脚向右側彈踢，同時雙筷由右上方隨身勢向左下方環半弧，右筷刺護于襠前，筷尖斜向下，左筷架于頭上左後側，筷尖斜向下，目視前方(圖21)。

(19)**紫燕雙飛**　右脚落于左脚後一步，左脚前上一步落在爲軸，向右轉體180°，右脚後抬，同時雙筷向上外展于頭上兩側，筷尖斜向前，目視左前方(圖22)。

(20)**高祖斬蛇**　右脚在後方落地，兩脚爲軸，右轉體180°成高玉環步，同時雙筷隨身勢右旋，左筷刺向前下方，筷尖斜向下，右筷架于頭上前方，筷尖斜向前，目視前方(圖23)。

(21)**二郎擔山**　雙脚碾地，左轉180°成左弓步，同時以筷隨身勢，向前後兩側直臂分刺，筷尖斜向外，目視前右方(圖24)。

(22)**雙龍戲珠**　抬右脚落于右脚前半步，左脚前移與右脚并攏站立，雙筷在胸前向上環小弧，然後向前點刺，筷尖向前，目視雙筷(圖25)。

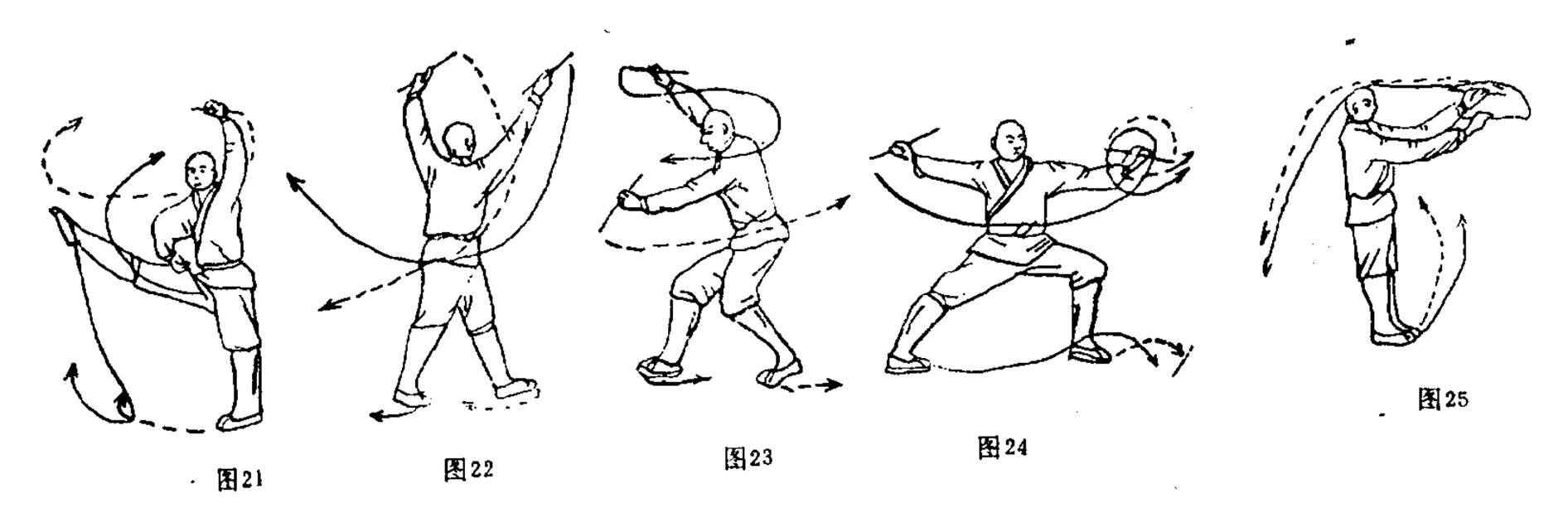


图21　图22　图23　图24　图25

(23)**白馬打顫**　雙脚向前方彈起，身向後仰倒地，同時雙筷隨科威特勢展于頭上左右兩側，筷尖斜向外，目視脚尖(圖26)。

(24)**羅漢朝祖**　雙脚猛收屈膝站地，身體向上猛力挺身，起身成縱馬步，同時雙筷隨身勢，由後向前點刺，筷尖向前，目視前方(圖27)。

(25)**千斤一根**　右脚離地，向前外側移步站立，左脚向前彈踢，同時雙筷由前向下經兩側後撥，挑于身後兩側，筷尖向後，目視前方(圖28)。

(26)**二龍出海**　左脚在前方一步下落，右脚後翹，同時雙筷由後經兩側環半弧，撩插于前方，筷尖斜向下，目視前方(圖29)。

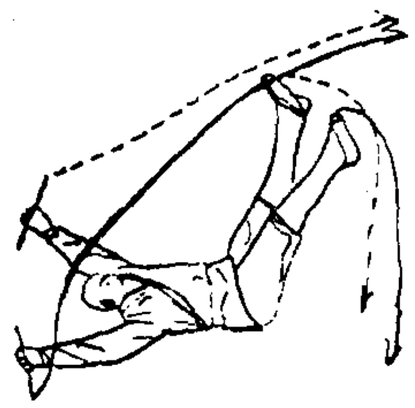


图26

图27

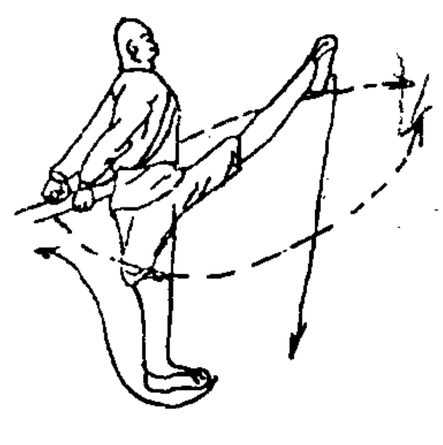


图28

(27)**大鵬啄食**　左脚向右旋跳轉體270°，落在成左僕步，同時筷由上向下插于左腿内上側，筷尖斜向下，右筷撥架于頭上右側，筷尖向外，目視左側(圖30)。

(28)**韓信點兵**　起身，兩脚爲軸向左轉體90°，抬左腿成獨立勢，同時右筷由後向前直臂點刺，左筷由下向左上側後撩，外展于頭後左上側，筷尖斜向後，目視前方(圖31)。

(29)**行步進兵**　左脚在前方一步下落，右脚微抬，同時左筷由後向前直臂點刺，右筷由前向後撩撥，展于右後下側筷尖斜向後，目視前方(圖32)。

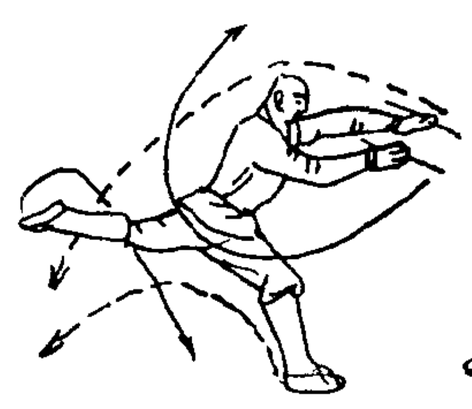


图29

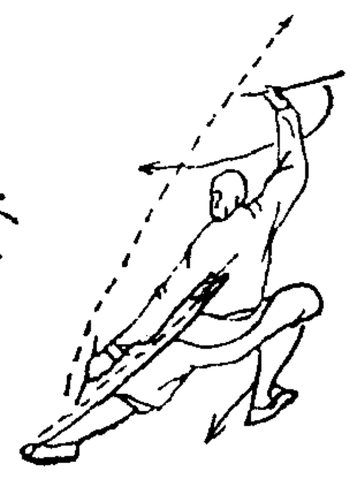


图30

图31

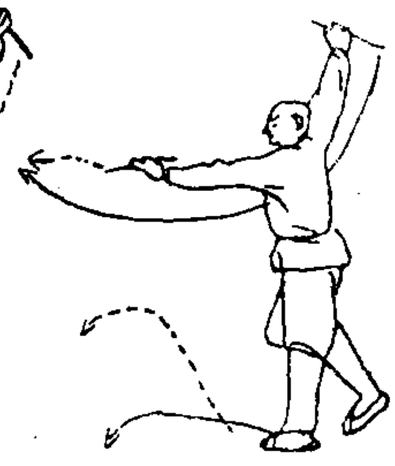


图32

(30)**燕子鑽雲**　右脚前上一步左脚抬起，同時雙筷在胸前屈肘合并交于左手，筷尖斜向下，目視前方(圖33)；右脚向前上方彈踢，當全身騰空時，速出右掌，由上向下拍擊右足面(響亮)；左筷展于頭上左後側，筷尖向前，目視右脚(圖34)。

(31)**鴻雁落山**　兩脚向前落地，同時左筷上上下落于胸前下方，右掌收護于左筷内側，接抓雙筷，筷尖向前，目視前方(圖35)。

(32)**旋卷風雷**　雙脚離地跳起，右脚盡力向左上方旋踢轉180°，當全身騰空時，速出左掌由左向右拍擊右脚掌内側，右手接筷上展于頭後右側，筷尖斜向外，目視右脚(圖36)。

(33)**仙人脱鞋**　兩脚前後落地，左脚在後迅速後抬，同時，左掌由前向後下方拍擊左脚掌内側，右筷由上降落于身前，筷尖斜向下，目視前下方(圖37)；左脚不落地，右脚向左上方旋踢，體左轉180°，當全身騰空時，速出左掌由左向右拍擊右脚掌内側，同時右筷上展于頭後右側，筷尖斜向外，目視前方(圖38)。

(34)**大禹定海**　兩脚前後相跑一步落地成右弓步，同時右手雙筷由上向下插于身前下方，筷尖向下，左掌外展于左後上側，掌心向外，掌指斜向上，目視前方(圖39)。

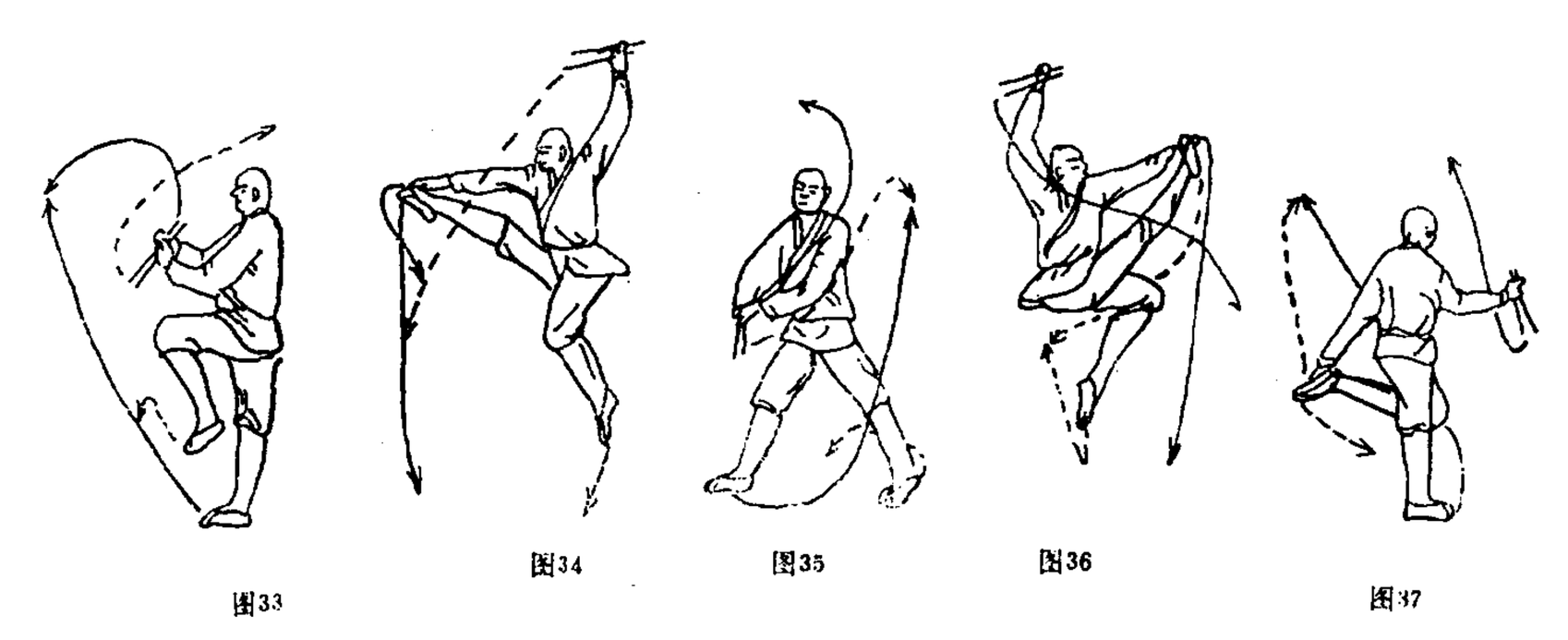


图33　图34　图35　图36　图37

(35)**子牙舉筆**　兩脚爲軸，體左轉90°，兩脚内收成并步，八字并攏站立，同時右筷由右側向上滑舉撩展，筷尖斜向下，左掌下落于左大腿外側，掌心向裏，掌指

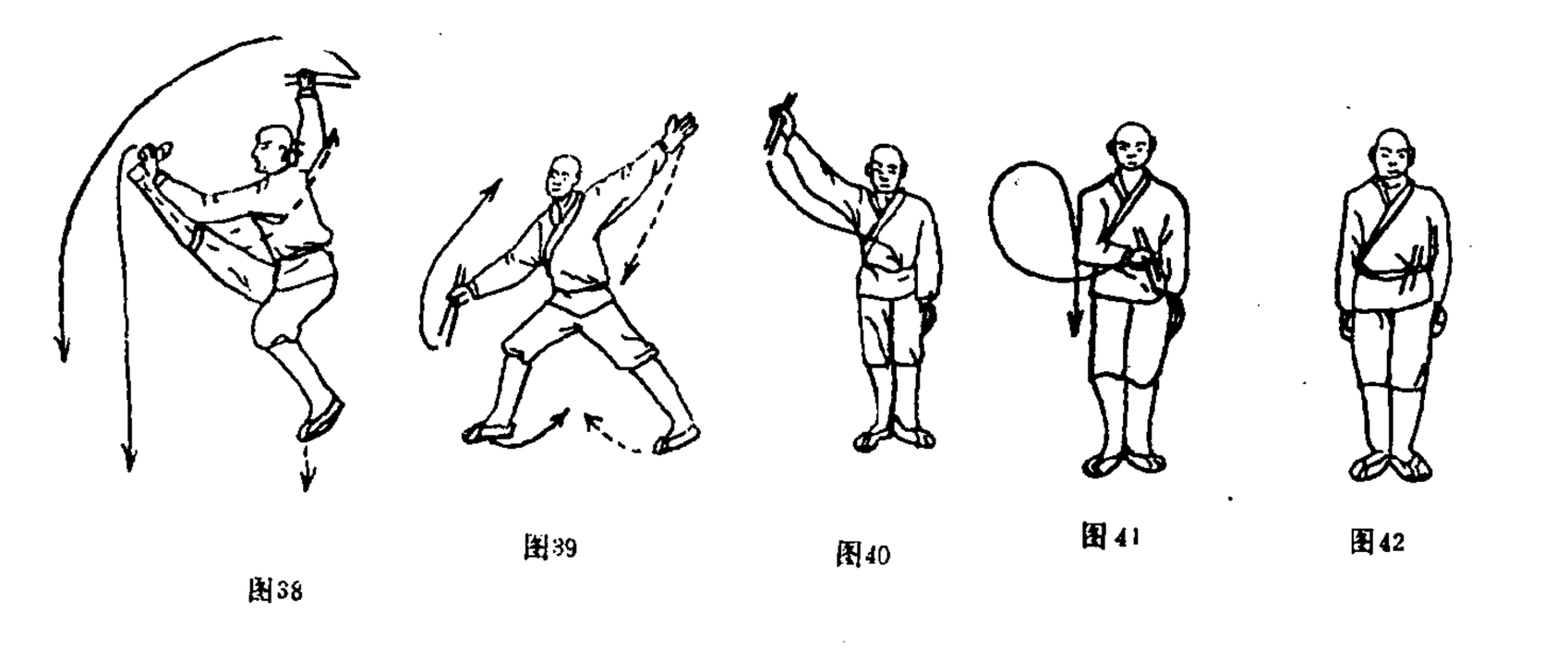


图38　图39　图40　图41　图42

向下，目視前方(圖40)。

(36)**金刀入鞘**　兩脚不動，右筷由右上側，屈肘下插穿于腰間左側，筷尖斜向下，目視前方(圖41)。

收招歸原　兩脚八字不變，挺胸抬頭，同時右掌由胸前向外向上向内環弧，然後下落于右大腿外側，掌心向内，掌指向下，左掌不變，目視前方(圖42)。

五　少林子午丁

據《少林兵器總譜》記載：子午丁約于宋代傳入少林寺，經福居和尚整理、編入兵器總譜，原有18招，傳至元代，經智安和尚增編爲21抬，後有經明代武僧覺訓增編爲36招，從此世代相傳，流傳至今。歷代精其此技者有福居、智安、覺訓、洪榮、廣順、道胡、慶望、同替、玄敬、静意、清倫、真珠海參、湛化、寂盤、淳貞、貞田、素坤、德根等。

少林子午丁的尺寸短小，抓在手裏得心應手，有的用鋼鐵制成，有的尖上點金制成，可撥槍和匕首，可破數十年的純功，在危急時可防身自衛，也可懲罰惡歹之徒和攔路搶劫之人，是秘藏少見的小巧武器之一。

少林子午丁的主要技法有：點、刺、扣、砸、鈎、架、掃、擺、推、撥、撩、掛等。

動作順序　起勢、金鷄獨立、紫燕展翅、登山打虎、千斤一根、豹子穿林、打虎進山、野蟒鑽林、梅鹿奔川、童子彈踢、烏龍進洞、野馬奔山、坐虎等食、天鵝下蛋、青龍摇頭、順風擺柳、順水推舟、獅子張口、二龍争珠、雙龍鬥寶、野馬彈蹄、二龍争珠、猿猴縮身、鴻雁落灘、麟麒吐書，童子送書、二郎擔山、收招歸原。

起勢　足立八字，挺胸抬頭，雙手握丁，下垂于兩大腿外側，丁頭向下，兩手心向後，目視前方(圖1)。

(1)**金鷄獨立**　提左腿成獨立勢，雙丁由兩側向上屈肘經腦前交插于至雙肩兩側，左手在内，右手在外，丁頭斜向外，兩手心斜向後，目視前方(圖2)。

(2)**紫燕展翅**　右脚爲軸左轉45°，左脚不落地，雙丁經胸前向兩側外展，兩手心向前，丁頭向外，目視前方(圖3)。

(3)**登山打虎**　左脚在前方下落，兩脚碾地，向左轉體45°，成左弓步，同時右丁由後向前推擊，手心斜向左，丁頭向前，左丁屈肘收護左肋閃側，手心向右，丁頭向前，目視前方(圖4)。

(4)**千斤一根**　左脚尖外旋，右脚向前彈踢，同時右丁屈肘護于左肋外後側，

手心斜向右，丁頭斜向上，左丁上架頭後左側，手心斜向左，丁頭向上，目視前方(圖5)。

(5)**豹子穿林**　右脚在前方落在成右弓步，同時右丁由後向前砸擊，手心向左，丁頭向前，左丁下落護于左肋前側，手心向右，丁頭向前，目視前方(圖6)。

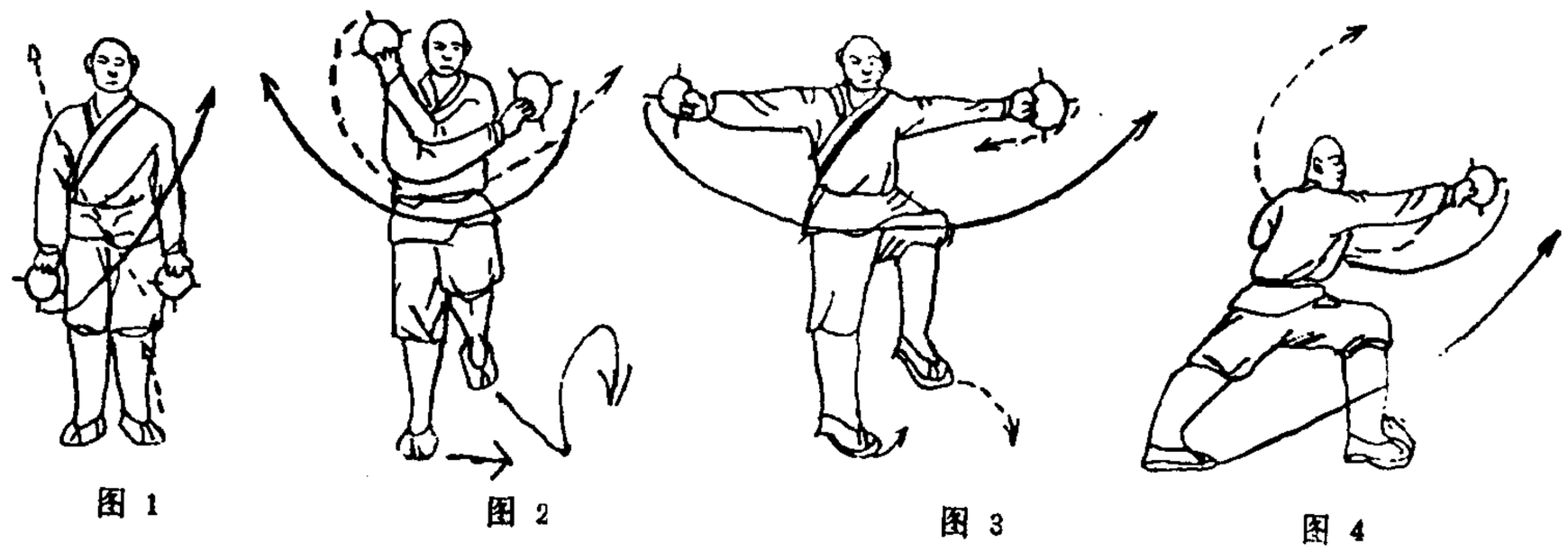


图 1　图 2　图 3　图 4

(6)**打虎進山**　雙脚向前踮跳半步，落地成右弓步，同時雙丁由前向下，經左側向後上環弧砸向前方，左丁在前，手心向右，右丁屈肘在後，手心向左，兩丁頭向前，目視前方(圖7)。

(7)**野蟒鑽林**　雙脚離地向前踮跳一步成右弓步，同時雙丁向上環弧，然後右丁前穿直點，手心向左，左丁屈肘護于胸前，手心向右，兩丁頭向前，目視前方(圖8)。

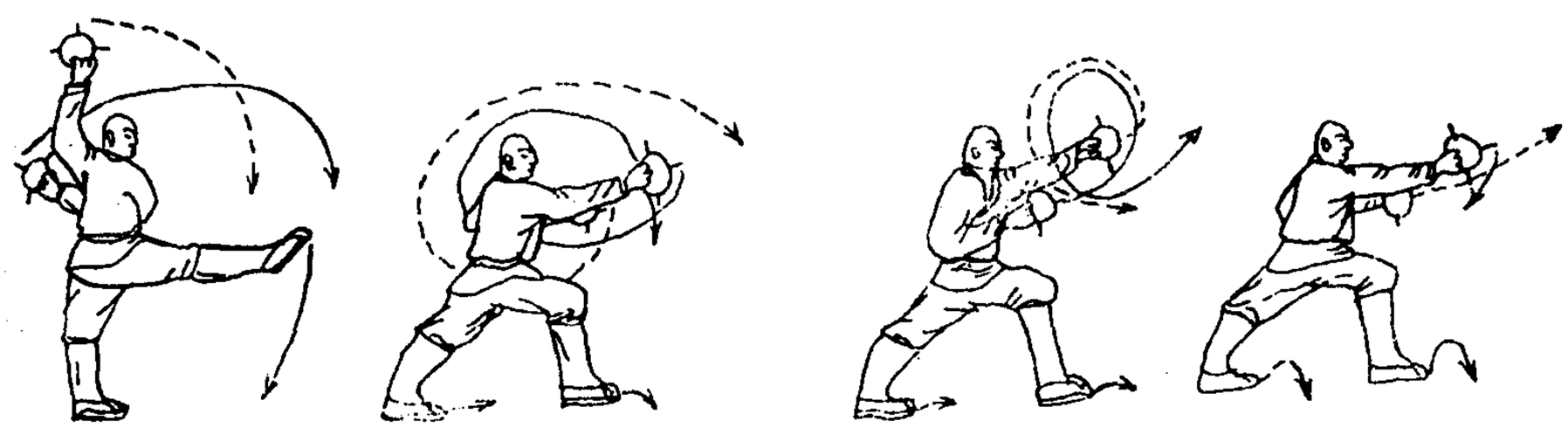


图 5　图 6　图 7　图 8

(8)**梅鹿奔川**　雙脚離地向前踮跳一步，成右弓步，左丁前推，手心向右，丁頭向前，右丁屈肘鈎，手心向左，丁頭向前，目視前方(圖9)。

(9)**童子彈踢**　右脚尖外旋，抬左脚向前方彈踢，同時右丁向後掛甩，架于頭上右側，手心向右，丁頭向上;左丁由前向後扣于右肋後外側，手心斜向左，丁頭向後，目視前方(圖10)。

(10)**烏龍進洞**　左脚在前方一步落地成左弓步，同時左丁由後向前推擊直點，手心向右，右丁由上向前下方掛擊，然後屈肘護于右肋前側，手心向左，兩丁頭向前，目視前方(圖11)。

(11)**野馬奔山**　雙脚離地向前踮跳一步成左弓步，同時右丁前推直點，手心向左，左丁屈肘後鈎，護于左肋前側，手心向後。兩丁頭向前，目視前方(圖12);

左手前衝，手心向右，右手屈肘後鈎護于右肋前側，手心向左，兩丁頭向產有，目視前方(圖13);

右丁向前點推，手心向左，左丁屈肘收回護于右肋前側，手心向右，兩丁頭向前，目視前方(圖14)。

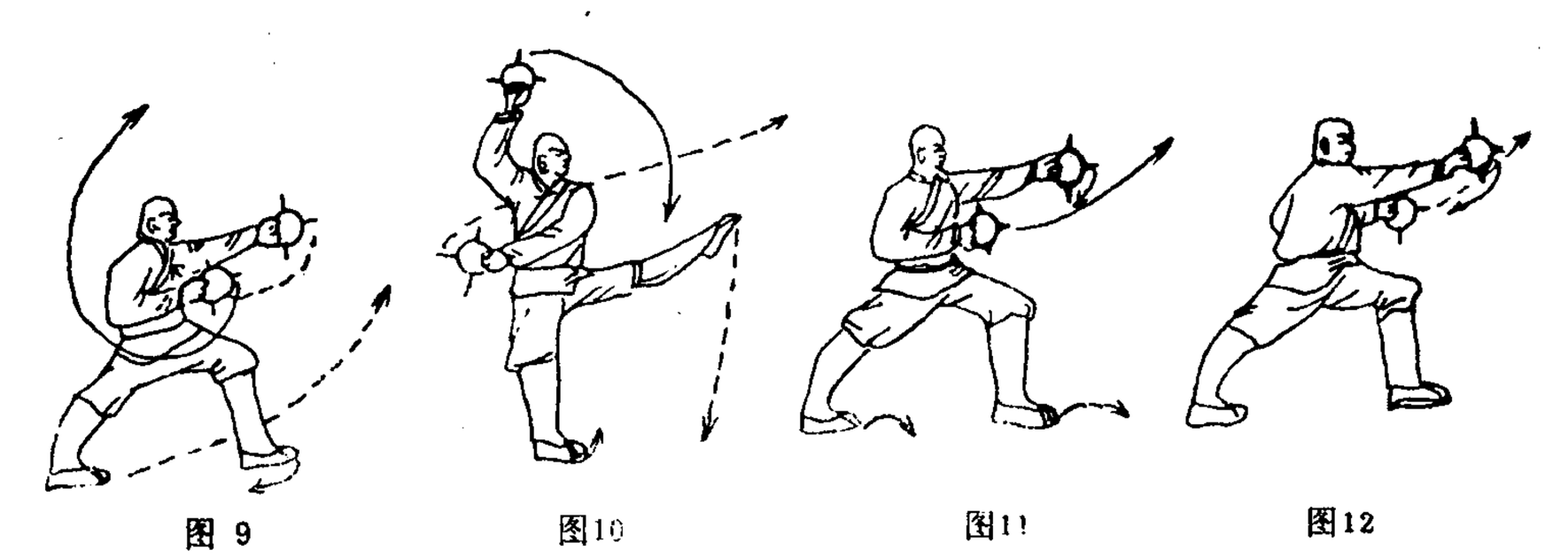


图 9　　图10　　图11　　图12

(12)**坐虎等食**　兩脚爲軸，體右轉270°成高歇步，同時雙丁隨身勢環弧，右丁砸于右側，手心斜向前，丁頭向右，左丁架于頭上左前側，手心向前，丁頭向上，目視右側方(圖15)。

(13)**猛虎跳澗**　雙脚離地跳起，前後換步落地爲軸，體左轉45°，同時雙丁在左側向內下環弧，然後向前後上下展開，左丁展于前上左側，手心向前，丁頭向上，右丁展于身後右下側，手心向前，丁頭向下，目視前方(圖16)。

(14)**海底砸鰲**　兩脚爲軸，體左轉45°，左腿屈膝，右腿在後屈膝跪地，變成右跪步，同時右丁上後經上向前下方砸擊，手心向左，丁頭斜向下，左丁在前方環弧上架頭上方，手心向右，丁頭向上，目視前下方(圖17)。

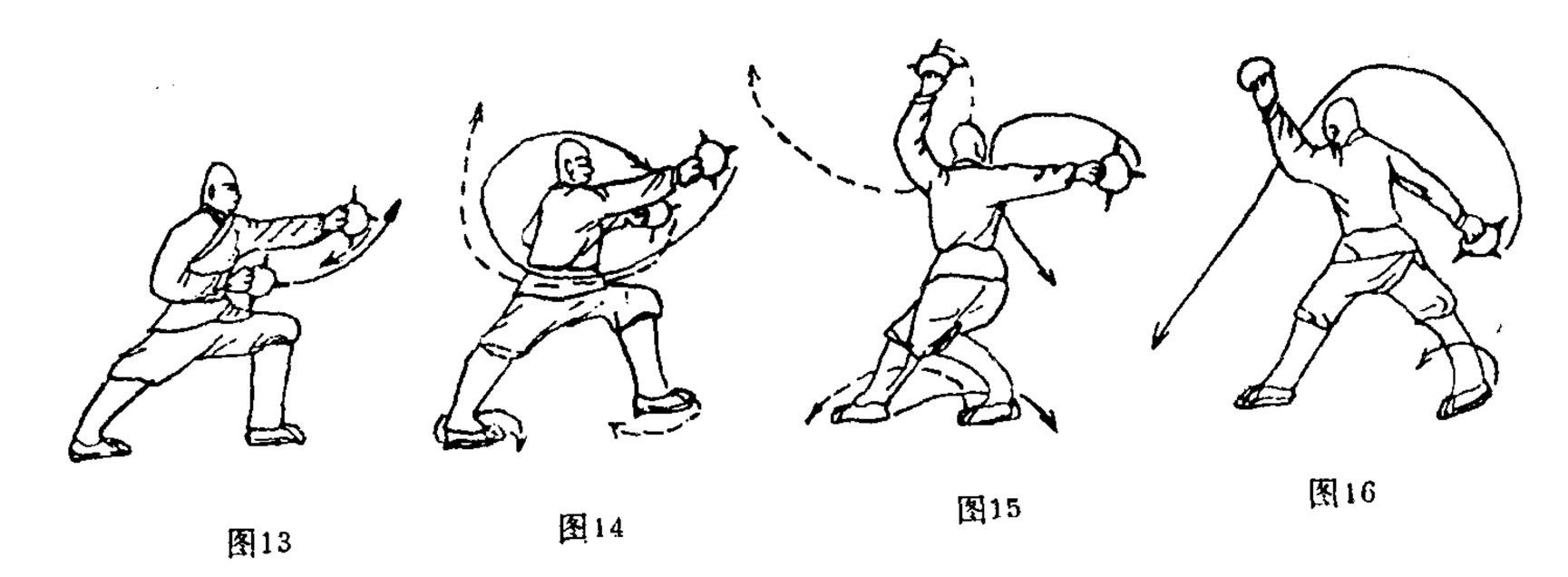


图13　图14　图15　图16

(15)**背後推月**　起身，兩脚爲軸，體向右轉180°，成右弓步，雙丁隨身勢推向前方，兩手心相對，丁頭向前，目視前方(圖18)。

(16)**脚踢北鬥**　兩脚爲軸，向左轉體180°，速抬左脚向前蹬踢，同時雙丁由後向前，架于頭上，兩手心斜向前，丁頭向上，目視前方(圖19)。

(17)**閉門推窗**　左脚在前方下落成左弓步，同時雙丁向右下側環弧，然後直臂推向前方，兩手心斜相對，兩丁頭向前，目視前方(圖20)。

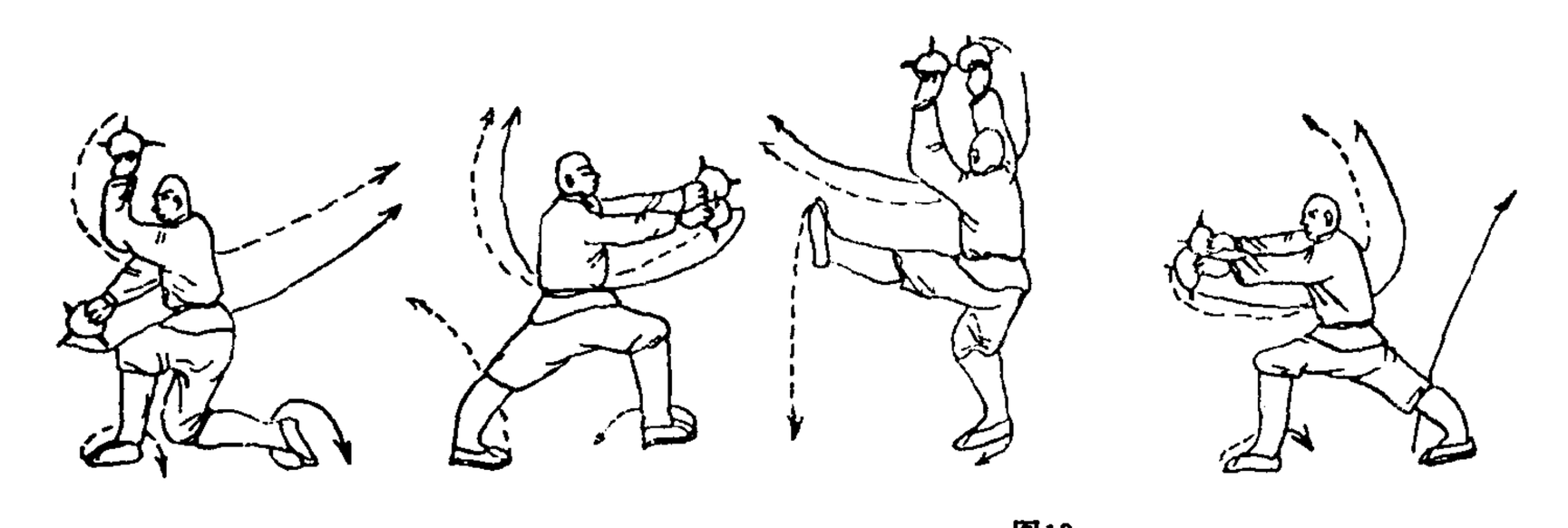


图17　图18　图19　图20

(18)**腿蹬天邊**　兩脚爲軸，體向右轉180°，抬右脚向前蹬踢，同時雙丁隨身勢，上架于頭上前方，兩手心斜相對，丁頭向上，前方(圖21)。

(19)**老君封門**　右脚下落成右弓步，同時雙丁由上向後，經左側向前擺推，兩手心斜相對，丁頭向前，目視前方(圖22)。

(20)**天鵝下蛋**　兩脚爲軸，向左轉體180°成左弓步，同時雙丁上後向前砸

擊。右手心向左，丁頭斜向前，砸在左小臂上方，左手心斜向右，丁頭斜向上，在下迎擊右小臂，兩臂交插，目視前方(圖23);

兩脚離地踮跳，前後換步(左脚後退半步，右脚前上一步)變成右弓步，同時雙丁由前向後，經左側向上環弧，然後劈砸于前下方，左手心向右，丁頭向前，右手心向内，丁頭斜向下，目視前下方(圖24)。

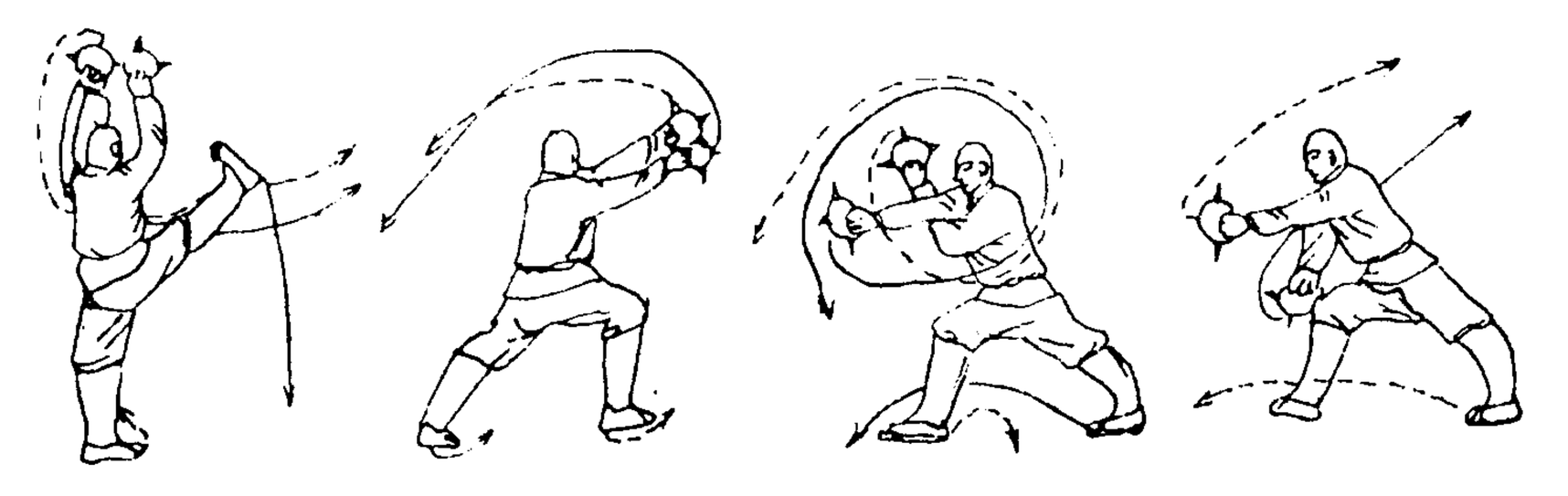


图21　　图22　　图23　　图24

(21)青龍摇頭　左脚前上一步落地成高虚步，上體右轉90°，同時雙丁由下向右上側擺動撩出，兩手心斜相對，丁頭斜向右，目視右側(圖25)。

(22)**順風擺柳**　左脚尖右旋，右脚落于左脚後外側成插步，同昱兩丁由右向左甩擺，右手高，左手低，兩手心斜向下，兩丁頭斜向左，目視左側(圖26)。

(23)**順水推舟**　抬左脚向左側横跨一步，兩脚碾地，向左轉體90°成左弓步，同時雙丁經右側向上環弧，然後推向前方，兩手心相對，丁頭斜向前，目視前方(圖27)。

(24)**獅子張口**　右脚抬起，内收半步下落，向右轉體180°，抬左脚，成獨立勢，同時右丁由後向前，鈎掛于身前方，手心向左，丁頭向前，左丁上架于頭左上側，手心向右，丁頭向上，目視前方(圖28);

左脚在前方一步下落，右脚抬起，右丁上前向上挑架于頭上前右側，手心向左，丁頭向上，左丁由上向前鈎掛于身前方，手心向右，丁頭向前，目視前方(圖29)。

(25)**二龍戲珠**　右脚在前方一步下落成右弓步，身向前探，同時雙丁隨身勢由後向前推擊于頭前斜上方，兩手心相對，丁頭斜向前，目視前方(圖30)。

(26)**雙龍鬥寶**　兩脚爲軸，體向左轉180°，成左弓步，同時雙丁由右向左，經上擺擊于前斜上方，兩手心斜相對，丁頭斜向前。目視前方(圖31)。

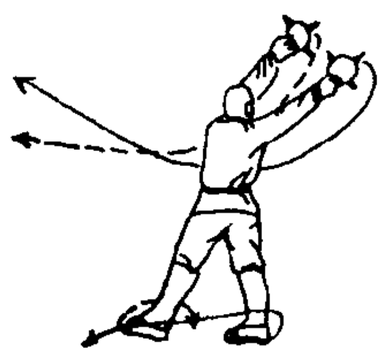


图25

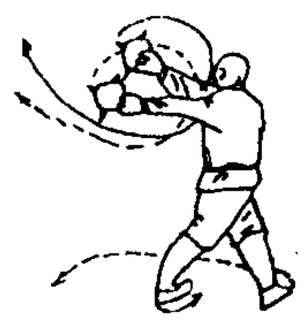


图26

图27

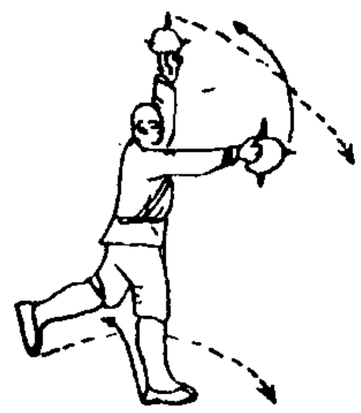


图28

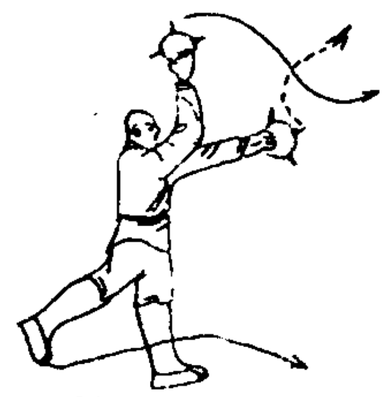


图29

(27)**野馬彈蹄**　左脚離地後移站立，右腿向前彈踢；同時雙丁上前經下向後掃撥，擺于身後左上斜側，左丁在上，右丁在下，兩手心斜相對，丁頭斜向後，目視前方(圖32)。

(28)**二龍争珠**　右脚在前一步下落成右弓步，身向前斜探，同時雙丁由後經上向前斜上方點擊，右手心斜向下，丁頭向前，左手心斜向右，丁頭斜向上，目視左前方(圖33)；

兩脚爲軸，向左轉體180°成左弓步，身向前斜探，同時雙丁由後向前斜刺，右手心斜向左，左手心斜向下，雙丁頭斜向前，目視右前方(圖34)。

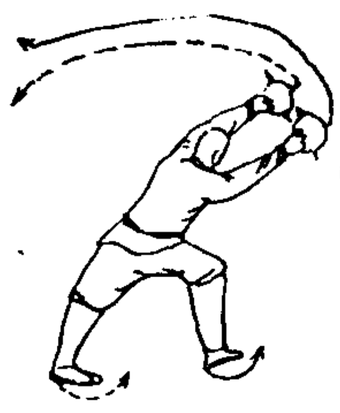


图30

图31

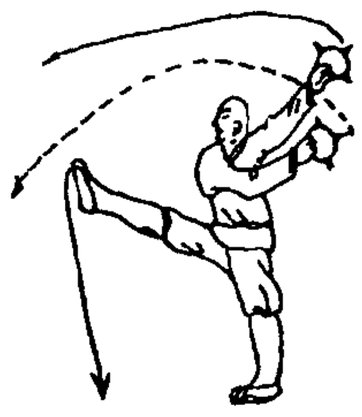


图32

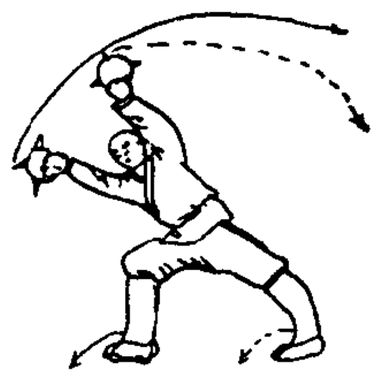


图33

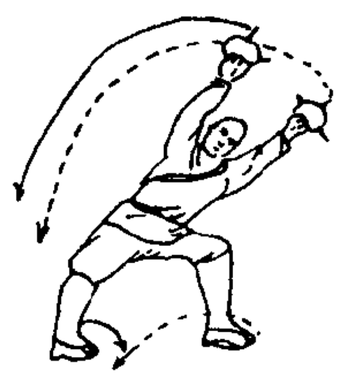


图34

(29)**猿猴縮身**　兩脚爲軸，向右轉體180°，抬左脚向前與右脚并攏落地，屈膝下蹲，同時雙丁由後上方，向身前下方砸擊，兩手心斜相對，丁頭斜向下，目視前下方(圖35)。

(30)**鴻雁落漢**　雙脚向右旋跳，體右轉90°，成右僕步，同時右丁隨身勢由

左向右環弧下掛，手心向前，丁頭斜向右，左丁挑架于頭上前側，手心斜向後，丁頭斜向上，目視右側(圖36)。

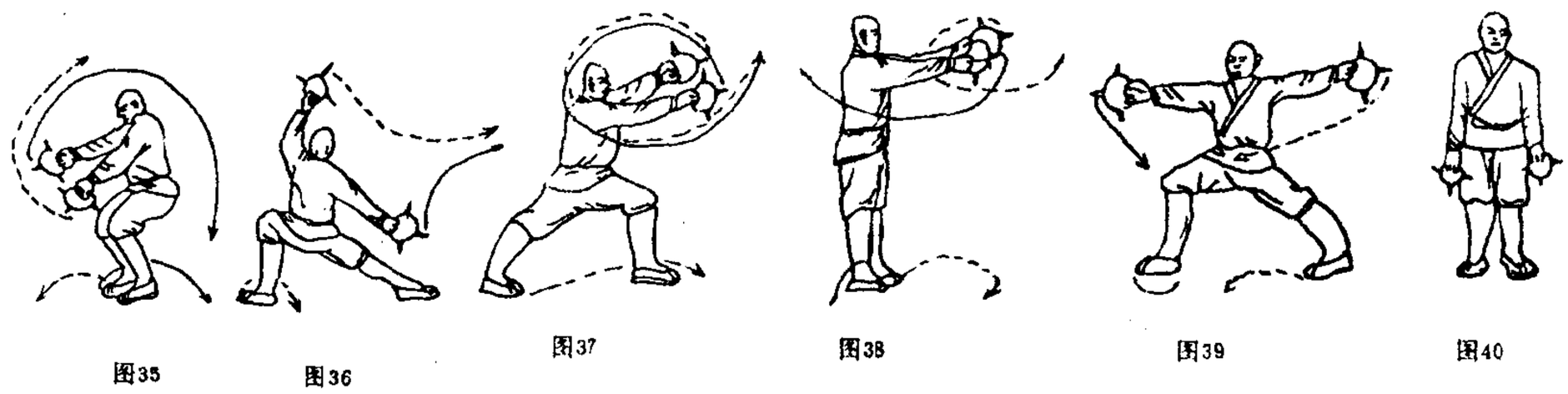


图35　图36　图37　图38　图39　图40

(31)**麒麟吐書**　左脚尖向右旋轉，向右轉體90°成右弓步，同時雙丁上後向前推擊，右手在下，手心向左，左手在上，手心向右，兩丁頭向前，目視前方(圖37)。

(32)**童子送書**　左脚向前與右脚并步站立，同時雙丁由前經上向後上環弧，然後經兩側下撩點刺于前方，兩手心相對，丁頭向前，目視前方(圖38)。

(33)**二郎擔山**　雙脚離地右旋踮跳，向右轉體135°，成右弓步，同時雙丁向兩側撥撩展開，兩臂高于肩部，兩手心向左，丁頭向外，目視前方(圖39)。

收招歸原　右脚尖内旋，體左轉45°，抬左脚與右脚并攏，兩脚八字站立，挺胸抬頭，雙丁由兩側收回，下垂于兩大腿外側，手心向後，丁頭向下，目視前方(圖40)。

六　少林蓮花奪命釬

奪命釬約于宋代傳入少林寺，有福居和尚整理，匯入少林兵器總譜。原有18招，傳至元代，經子安和尚增編爲36招，到清代經如净僧尼改編增至48招，流傳至今。奪命釬的技法特點是刺點扎插攻在前、撩劈撥略襲兩邊。躍翻尋機朝劃，急進急退一霎那。歷代精其此技的武僧有福居、子安、智聚，可政、可改、悟雷、悟静、悟華、月净、普净、祖月、清蓮、静修、真靈、如静、延東、貞緒、永祥和尚還俗僧素法等。

少林蓮花奪命釬，小巧玲瓏，便于在腰間携帶，在對敵時，可以撥打敵人兵器，長槍、短劍、匕首都可應付，遠處也可以射擊敵人，一般身藏12支，是防身護林驅賊懲歹的好武器，是寺内秘不外傳的護身奇寶之一。

少林蓮花奪命釬的主要技法有：刺、點、插、扎、劈、撩、架、撥等，對遠處之敵可以撒手射擊，重擊其主要害處。

動作順序　起勢、白猿獻果、獼猴奔坡、飛身擺蓮、大雁落山、童子送書、金雕展翅、八步趕鏟、飛身雲頂、豹子鑽林、梨花甩袖、野蟒穿林、大鵬展翅、孤雁坐窩、前後插花、夜叉探海、猛虎出洞、羚羊登枝、梅鹿奔川、迎風斷草、蝴蝶展翅、風擺荷葉、金鷄扇膀、順風掃葉、野雀亮翅、風掃梅花、白鶴抖膀、插花蓋頂、烏龍進洞、風卷霹雷、燕子投井、童子棒香、飛上天堂、山頭舉火、收招歸原。

起勢　足立八字，身胸挺直，左手握釬，貼左大腿外側，手心斜向後，釬頭斜向下，右掌貼右大腿外側，掌心向裏，掌指向下，目視前方(圖1)。

(1)**白猿獻果**　兩脚爲軸，體左轉90°，抬左脚上半步落地，右脚前移脚尖點地成斜丁步，同時左釬由後向前拱手上衝，手心向右，釬頭向上，右手附于左手腕内側，掌心向前，掌指向上，目視前方(圖2)。

(2)**獼猴奔坡**　雙脚向右旋跳，體右轉180°，左脚在前落地，右脚尖在後點地，同時右手由後向前展開，掌心斜向下，掌指斜向前，左釬屈肘收護于左膀外側，手心向内，釬頭斜向下，目視右掌(圖3)。

(3)**飛身擺蓮**　雙脚向右上方彈擺，轉體180°，當全身騰空時，速出右掌，由右向左擺擊右脚面，左釬上舉于頭上左側，手心向前，釬頭向上，目視右脚(圖4)。

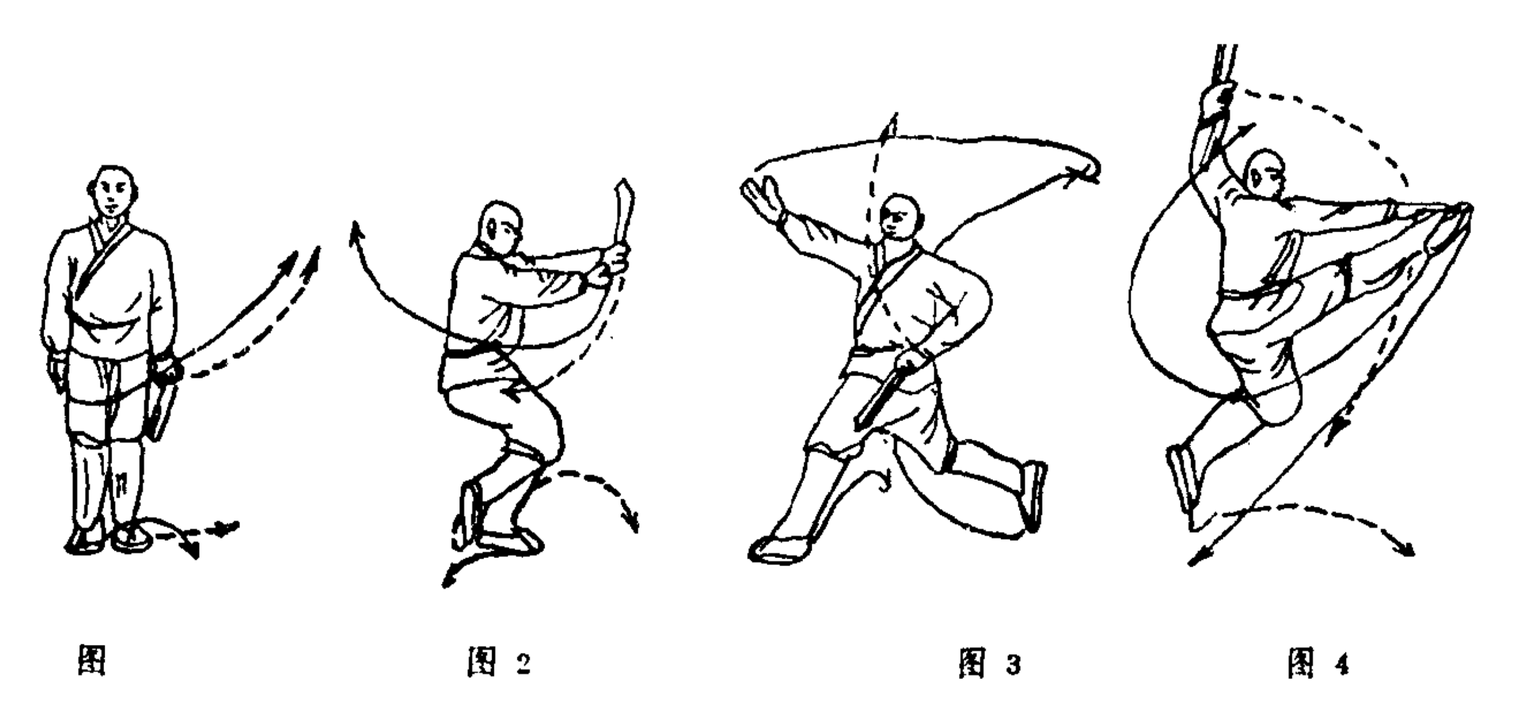


图　　图 2　　图 3　　图 4

(4)**大雁落山**　雙脚落地，左脚離地向前一步下落，兩脚爲軸，向右轉體90°成右弓步，同時左釬由上向下猛劈，手心向内，釬頭斜向下，右掌横架頭上前方，掌

心斜向前，掌指向左，目視左釬(圖5)。

(5)童子送書　起身，兩脚爲軸，向左轉體90°，提右脚成獨立勢，同時雙手接釬，直臂拱于胸前方，兩手心相對，釬頭向前，目視前方(圖6)。

(6)金雕展翅　右脚在前方一步下落，左脚後扒，成扒沙步，同時雙釬在前方向兩側分開，手心斜相對，釬頭斜向前，目視前方(圖7)。

(7)八步趕鏟　左脚向前一步下落，右脚成扒沙步，同時雙釬由前經上向後上下掄轉，左釬撩于身前，手心向右，釬頭向前，右釬撩撥于身後右上側，手心向右，釬頭斜向上，目視前方(圖8);右脚在前方一步下落，左脚後扒，成扒沙步，同時兩釬前後上下掄轉，右釬挑于身前，手心向左，釬頭向前，左釬撩撥于身後左上側，手心向左，釬頭向上，目視前方(圖9);左脚向前一步下落，右脚成扒沙步，同時雙釬上下前後掄轉，左釬撩刺于身前方，手心向右，釬頭向前，右釬撩撥于右後上側，手心斜向前，釬頭向上，目視前方(圖10)。

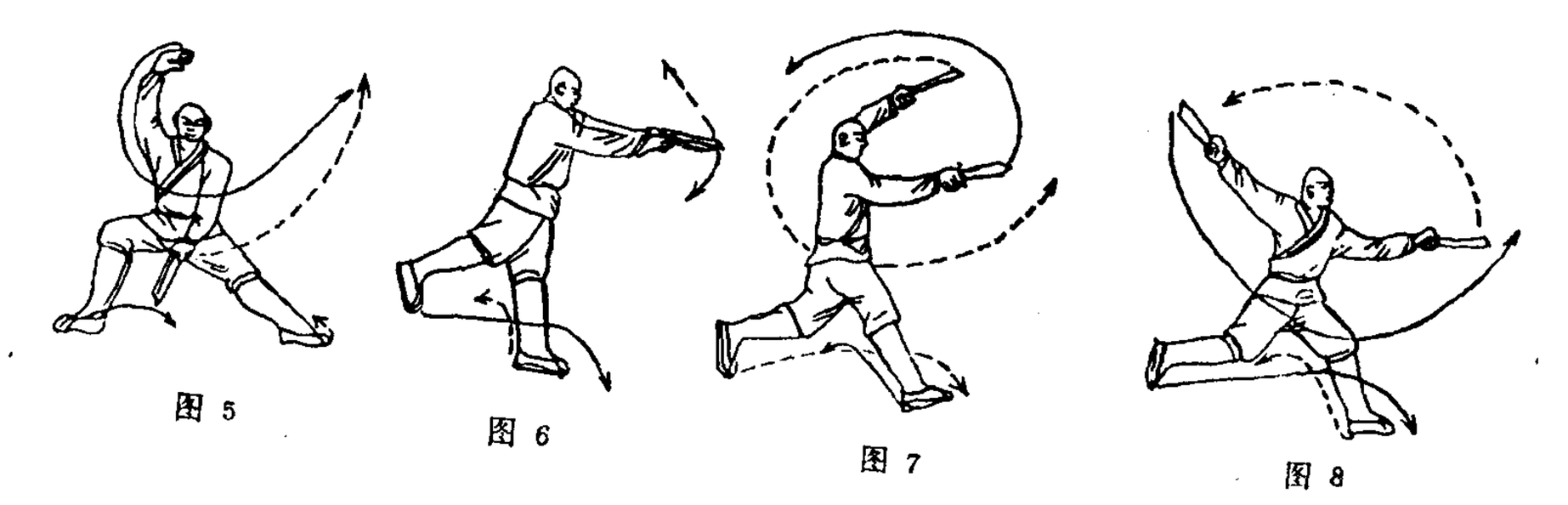


图 5　图 6　图 7　图 8

(8)飛身雲頂　右腿在前方一步落地，左脚成扒沙步，同時雙釬前後上下掄轉，右釬撩扎于身前方，手心向左，釬頭向前，左釬撩撥于身後左上側，手心向外，釬頭向上，目視前方(圖11);

右脚爲軸，左轉180°，右脚向後蹬，左脚向後一步下落爲軸，右脚向後蹬，向右轉體90°，同時兩釬環弧展于左右兩側，手心向前，釬頭向外，目視前方(圖12)。

豹子鑽林　左脚爲軸，向左轉枉270°，右脚在後一步落地成右弓步，同時雙釬隨身勢環弧，右釬由後向前下扎，手心向左，釬頭斜向前，左針上架頭上前左側，手心向右，釬頭斜向上，目視前方(圖13)。

(10)梨花甩袖　抬右脚前上半步下落，兩脚爲軸，體左轉90°成横弓步，同時

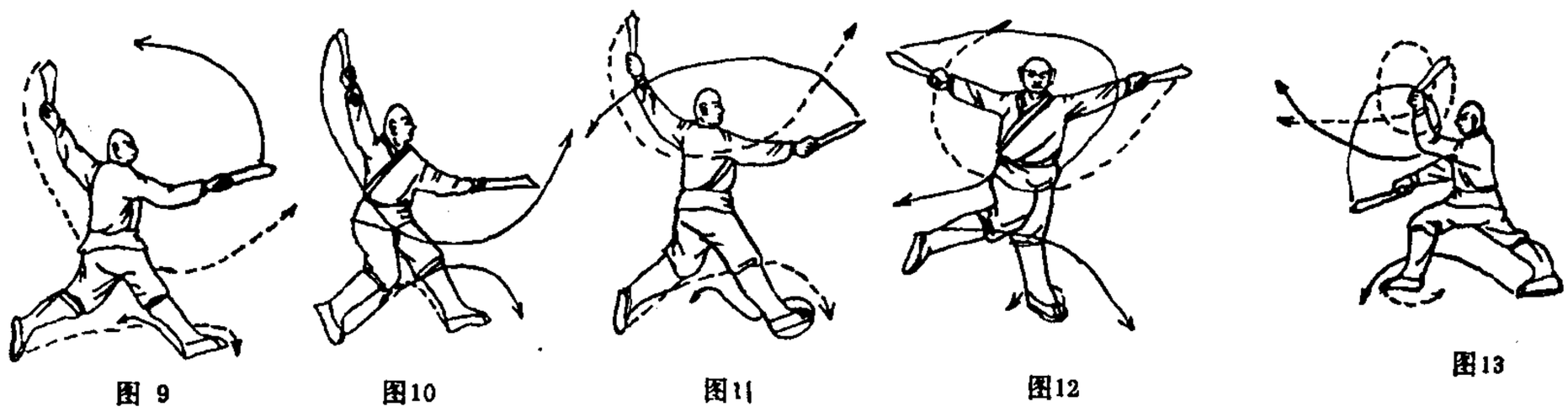


图 9　图10　图11　图12　图13

雙釬在胸前環弧，甩擊于右側方，右手心向前，左手心向下，雙釬頭向右，目視前方(圖14)。

(11)**野蟒穿林**　左脚尖外旋，向左轉體90°成左弓步，同時左釬由後向前扎刺，手心向右，釬頭向前，右釬由後向前屈肘壓護于右肋前側，手心向左，釬頭向前，目視前方(圖15);

右脚前上一步，成右弓步，同時右釬由後向前猛扎刺，手心向左，釬頭向前，左釬屈肘收護于左肋前側，手心向右，釬頭向前，目視前方(圖16);

左脚前上一步成左弓步，同時左釬向前扎刺，手心向右，釬頭向前，右釬屈肘收護于右肋前側，手心向左，釬頭向前，目視前方(圖17)。

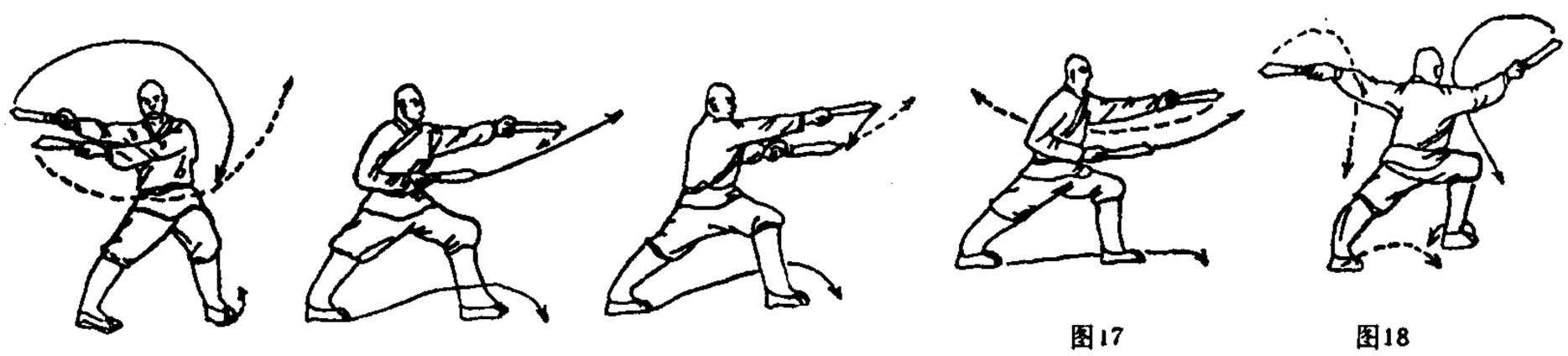


图14　图15　图16　图17　图18

(12)**大鵬展翅**　抬右脚上前成右弓步，同時雙釬向前後兩側展臂外扎，兩手心向左，釬頭向外，目視前方(圖18)。

(13)**孤雁坐窩**　兩脚爲軸，左轉135°抬左脚後退與右脚并攏，屈膝下蹲，同時

雙釬由兩側收回，下點于左右兩下側，手心斜向後，釬頭斜向下，目視前方(圖19。

(14)**前後插花**　兩脚碾地，體左轉45°，抬左脚前上一步成左虛步，同時右釬由後向前屈肘甩挑于身前右側，手心向左，釬頭斜向上，左釬由前向後撩釬于身後，手心斜向上，釬頭向後，目視前方(圖20);左脚後移，抬右脚前上一步，成右虛步，同時左釬由後向前環弧，屈肘甩挑于身前方，手心向右，釬頭向上，右釬由前向後環弧，甩擺于身後下側，手心向外，釬頭向後目視前方(圖21);

右脚後移，左脚前上一步，同時右釬由後向前環弧，甩挑于身前方，手心向左，釬頭斜向前，左釬由前向後環弧，甩擺于身後方，手心斜向上，釬頭向後，目視前方(圖22)。

(15)**夜叉探海**　兩脚爲軸，體右轉180°變成右弓步，身向前探，同時雙釬隨身勢由後向前插刺，右釬在下，手心向左，釬頭斜向下，左釬在上，手心向右，釬頭向前，目視前方(圖23)。

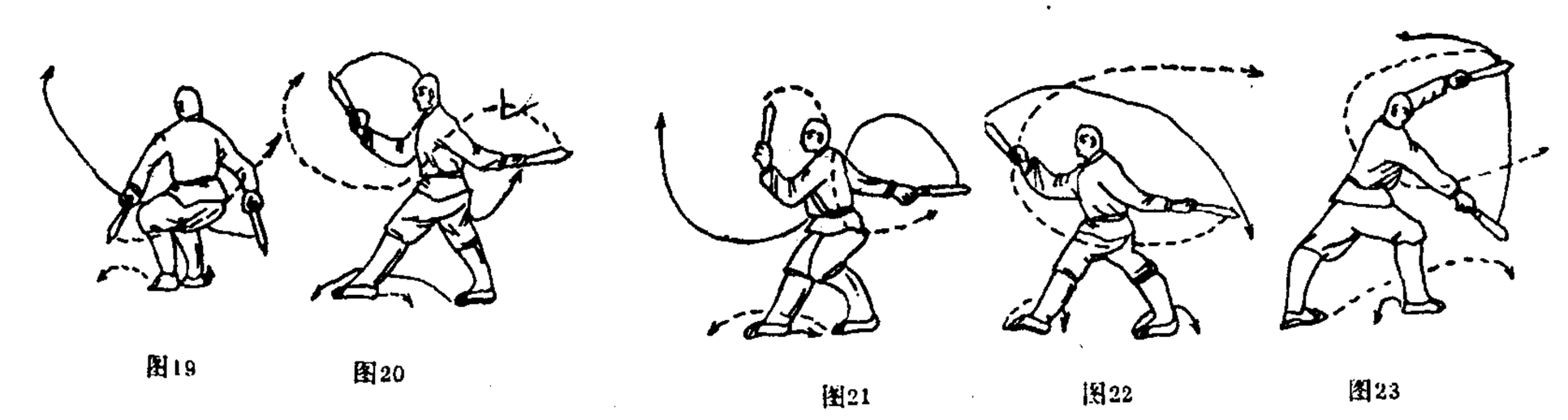


图19　图20　图21　图22　图23

(16)**猛虎出洞**　右脚後移，左脚前上一步成左弓步，同時右釬上挑，架于頭上右側，手心向左，釬頭斜向後，左釬環弧前扎，手心向右，釬頭斜向前下方，目視前方(圖24);

抬右脚前上一步成右弓步，同時右釬由後向下環弧前扎，手心向左，釬頭斜向前，左釬上架頭上前方，手心向右，釬頭斜向上，目視前方(圖25);

左脚前上成左弓步，同時左釬由上向後下方還弧，插刺于身前方，手心向右，釬頭向前，右釬由前上挑，架于頭上前方，手心向前，釬頭斜向後，目視前方(圖26)。

(17)**羚羊登枝**　上右脚于左脚前爲軸，向左轉體90°，提左膝成獨立勢，同時

雙釬隨身勢環弧，點刺于右側斜上方，兩手心向前，釬頭斜向右，目視右前方(圖27)。

(18)**梅鹿奔川**　左脚在左側一步下落，體左轉90°，成左弓步，同時雙釬在右側下落環半弧，然後向前方分開外展，手心向右，釬頭向外，目視前方(圖28)。

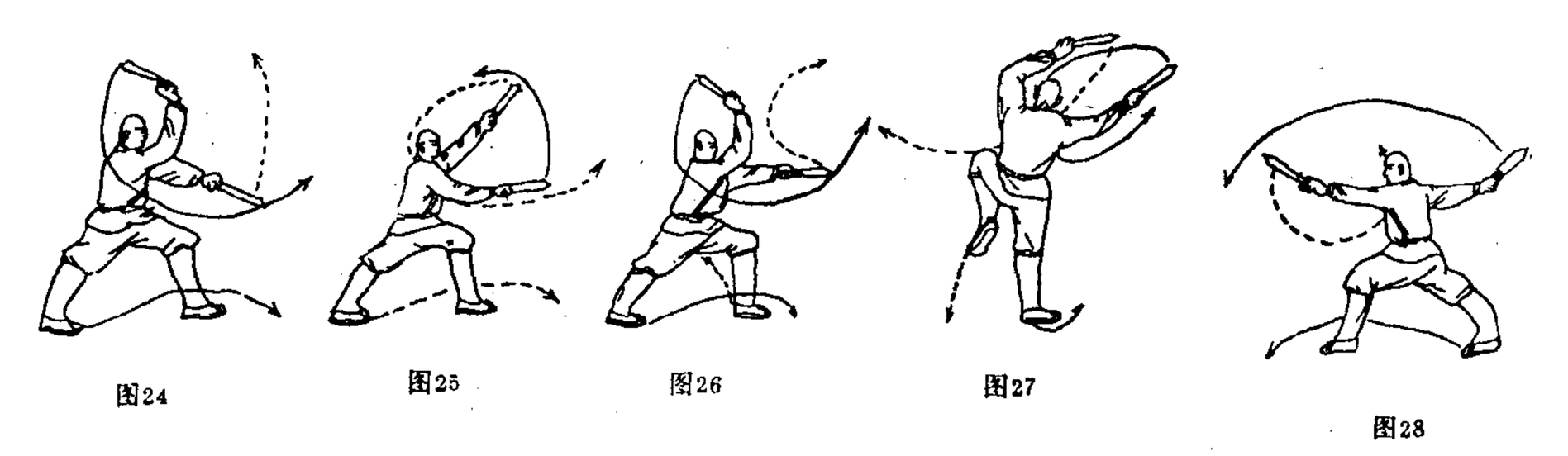


图24　图25　图26　图27　图28

(19)**迎風斷草**　抬右脚前上一步成右虛步，同時右釬由後向前，掄劈于身前，手心向左，釬頭向前，左釬由前向下環弧，撩于右腋下後側，手心向下，釬頭斜向後，目視前方(圖29)；

兩釬繼續向前掄轉，右釬掄轉于右後側，左釬掄轉于左前側，兩手心向右，釬頭向外，右臂壓在左臂上方，目視前方(圖30)。

(20)**蝴蝶展翅**　雙釬繼續向前掄轉撩劈，右釬在前，左釬在後，兩臂高于肩部，手心向左，雙釬頭向外，目視前方(圖31)。

(21)**風擺荷葉**　右脚後移，抬左脚前上一步，同時左釬由後向上，劈向前方，

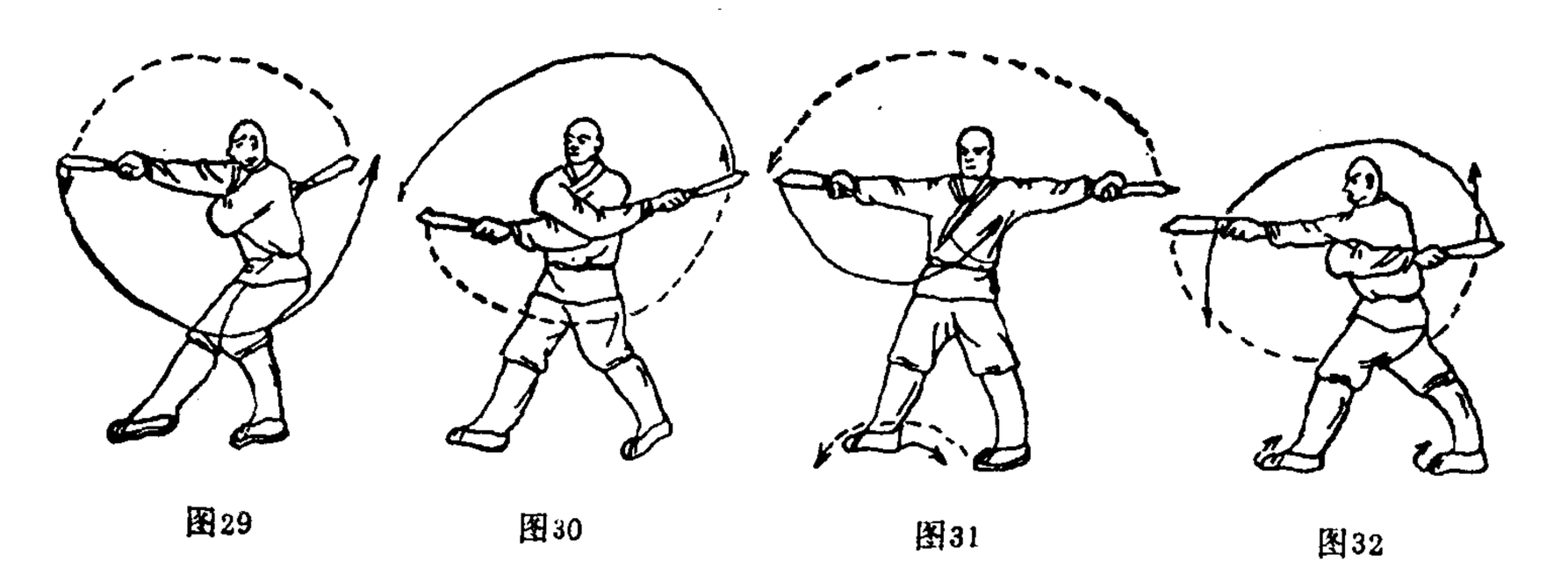


图29　图30　图31　图32

手心向右，釬頭向前，右釬由前向下撩于左腋下後側，手心向右，釬頭向後，目視前方(圖32);

兩脚尖右旋，雙釬繼續向前掄轉，撩劈于右側，左釬在後，右釬在前，左臂壓右臂上方，手心向左，釬頭斜向外，目視前方(圖33)。

(22)**金鷄扇膀**　雙釬繼續向前掄轉撩劈，兩釬高與肩平，左釬在前，右釬在後，兩手心向右，雙釬頭向外，目視前方(圖34)。

(23)**順風掃葉**　右脚尖内旋，左脚後退一步落地，同時右釬由後向前掄轉，撩劈于身前方，手心向左，釬頭斜向前，左釬向下撩于右腋下後側，手心向左，釬頭斜向後，目視前方(圖35);

雙釬繼續向前掄轉，撩于左側，左釬在前，右釬在後，目視前方(圖35);雙釬繼續向前掄轉，撩于左側，左釬在前，右釬在後，兩手心向右，釬頭斜向外，右臂壓左臂上方，目視前方(圖36)。

(24)**野雀亮翅**　雙釬繼續向前掄轉撩劈，展于前後兩側，右釬在前，左釬在後，雙臂伸直高與肩平，兩手心向左，釬頭向外，目視前方(圖37)。

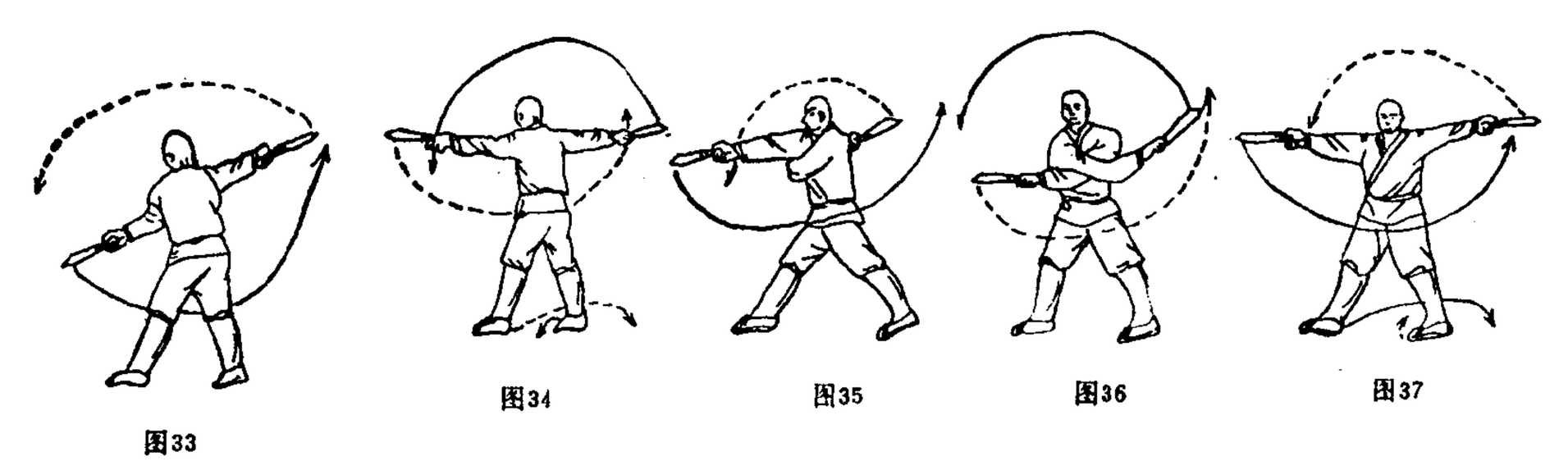


图33　图34　图35　图36　图37

(25)**風掃梅花**　左脚尖内旋，右脚後退一步，同時左釬由後向前掄轉，劈于身前方，手心向右，釬頭向前，右釬下撩于左腋下後側，手心向右，釬頭向後，目視前方(圖38);

右脚尖外旋，雙釬繼經向前掄轉，撩劈于右側方，工釬在後，右釬在前，左臂壓在右臂上方，兩手心向左，釬頭斜向外，目視前方(圖39)。

(26)**白鶴抖膀**　雙釬繼續向前掄轉撩劈，兩臂前後展開，高于肩部，左釬頭向前，右釬頭向後，兩手心向右，目視前方(圖40)。

(27)**插花蓋頂**　左脚後退一步，右脚尖内旋，同時右釬向上旋挑于頭上方，手

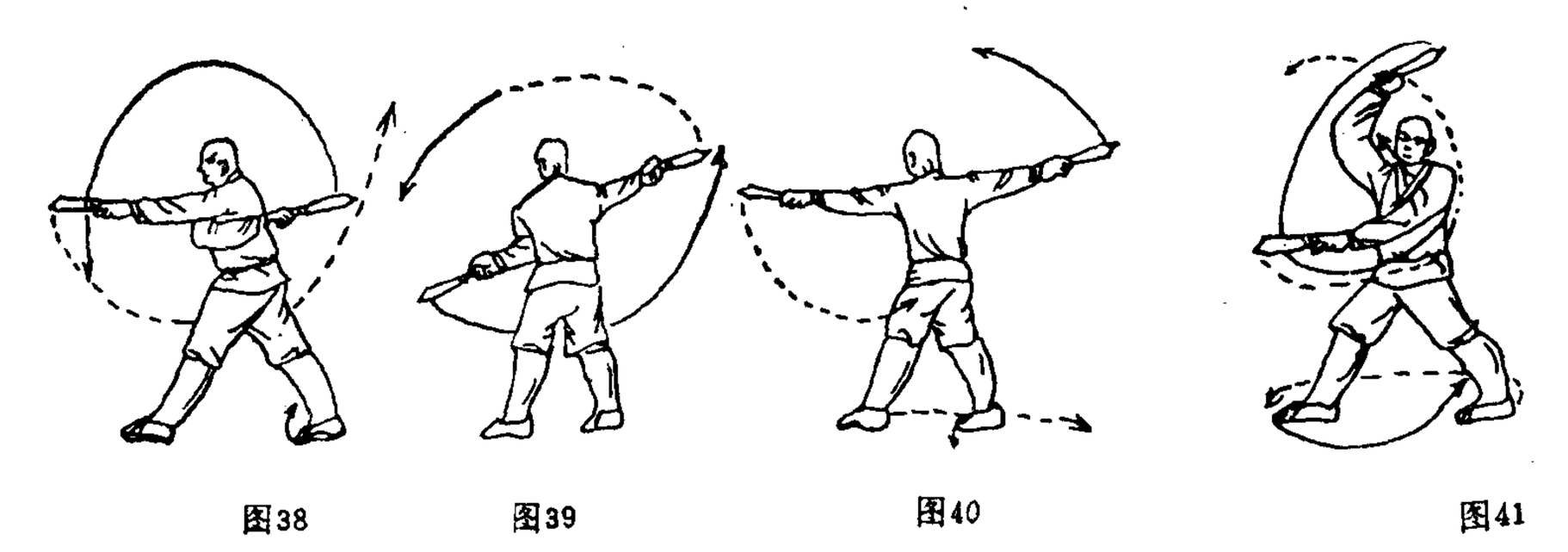


图38　图39　图40　图41

心向左，釬頭斜向後，左釬下落于身前下側，手心向右，釬頭斜向前，目視前方(圖41)；

兩脚爲軸，體向左旋180°。左脚後退一步，屈膝半蹲，再抬右脚向前半步，脚尖點地成右虛步，同時雙釬隨身勢，由右向左環弧旋轉，左釬屈架于頭上左側，手心向下，釬頭向後，右釬屈肘撩于左腋下，手心向外，釬頭斜向外，目視前下方(圖42)；

左脚前上一步成左虛步，同時雙釬由左側向右環弧，右釬上架于頭上右側，手心向上，釬頭斜向後，左釬由上向右屈肘撩于右腋下後側，手心向下，釬頭斜向後，目視前方(圖43)。

(28)**烏龍進洞**　右脚上半步站立，接着左脚後抬，身向前傾，雙釬經右側向前合并，交于右手猛扎刺點，兩手心向下，釬頭向前，目視雙釬頭(圖44)。

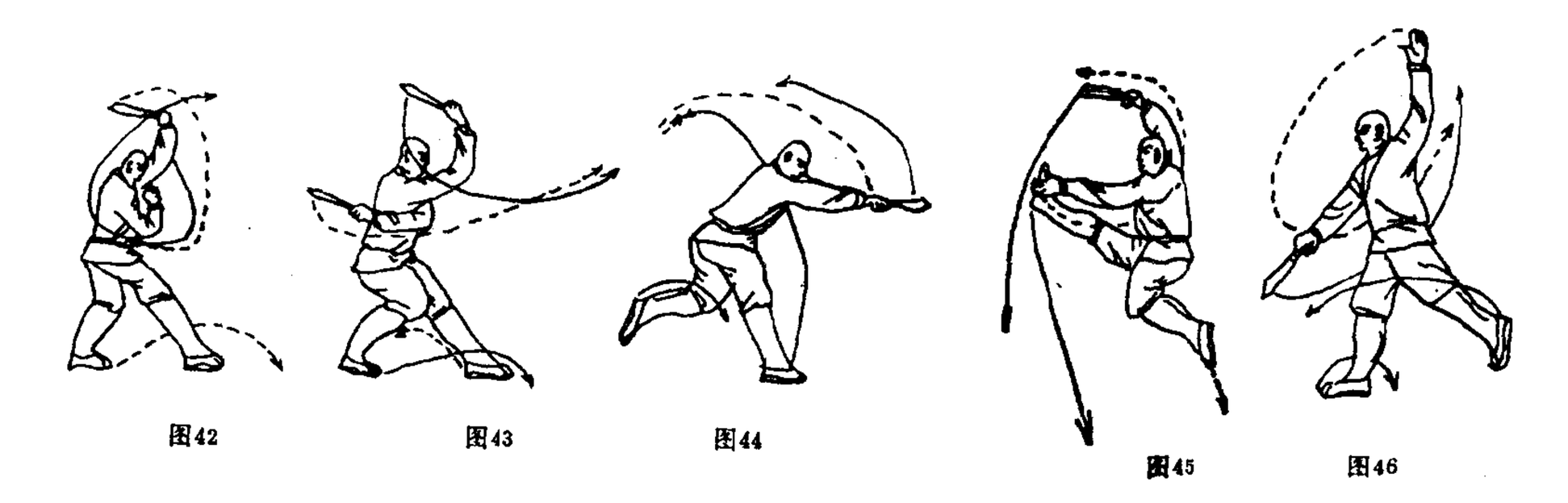


图42　图43　图44　图45　图46

(29)**風卷霹雷**　左脚不落地，右脚離地向左上方旋踢，左轉180°，當全身騰空時，速出左手由左向右拍擊右脚掌内側，同時右釬上挑于頭上右側，手心向左，釬頭斜向前，目視右脚(圖45)。

(30)**燕子投井**　雙脚前後落地，左脚跟離地，右釬由上向下點插，手心向左，釬頭斜向下，左掌環弧上展于頭後左側，掌心向外，掌指向上，目視前方(圖46)。

(31)**童子捧香**　右脚爲軸，右轉體180°，左釬隨身勢離地後抬，同時右釬和左手隨身勢環弧，拱于胸前接釬換手，兩手心相對，釬頭向上，目視前方(圖47)。

(32)**飛上天堂**　左脚不落地，抬右脚向右上方彈擺，轉體180°，當全身騰空時，速出右掌由右向左擺擊右脚向，左釬外展于頭上左後側，手心向左，釬頭斜向上，目視右脚(圖48)。

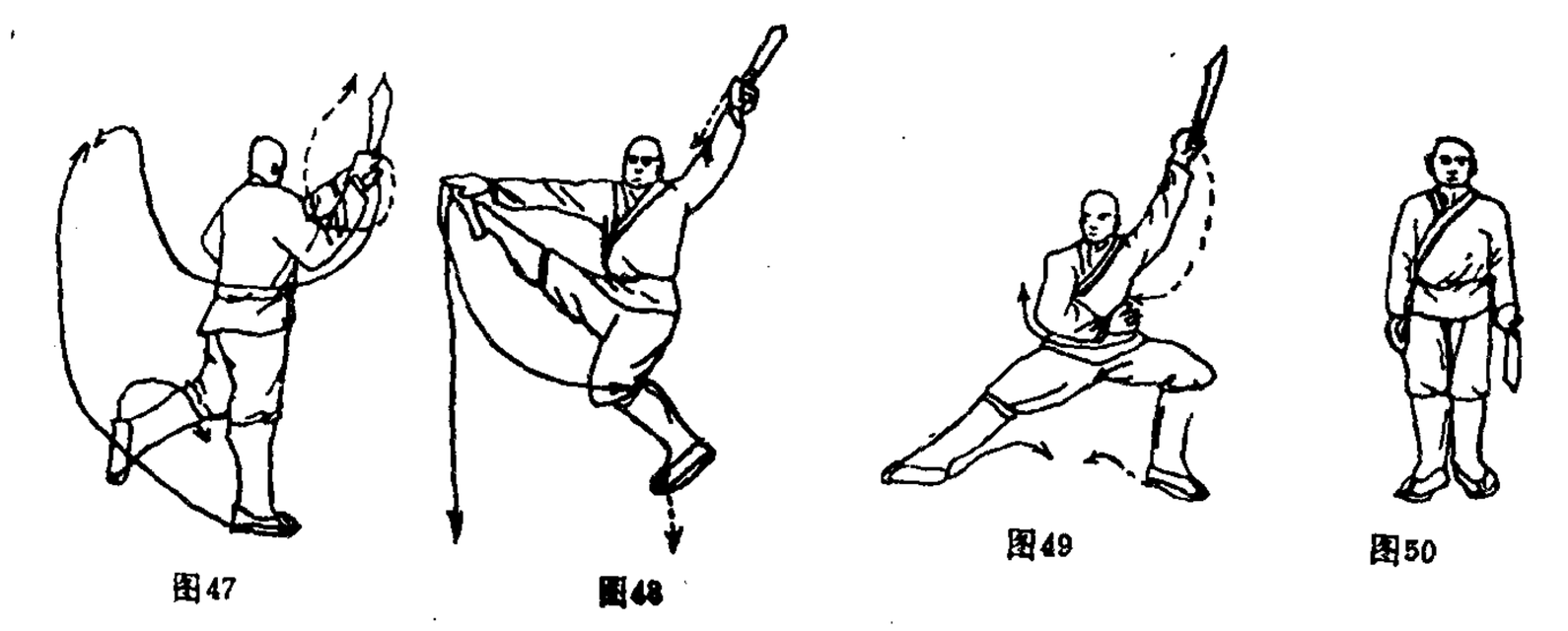


图47　图48　图49　图50

山頭舉火　雙脚前後相跑一步下落爲軸，向左轉體90°成左横弓步，左杆上舉于頭上左側，手心向前，釬頭向上，右掌屈肘護于左肋前側，掌心向内，掌指向左，目視右前方(圖49)。

收招歸原　兩脚離地後退半步八字立，身胸挺直，左釬下垂于左大腿外側，手心向後，釬頭向下，右掌下垂于右大腿外側，掌心向内，掌指向下，目視前方(圖50)。

七　少林佛塵

佛塵本爲僧翁僧尼清洗佛桌、佛經、佛身等殿宇裝飾品的用具、因偶遇歹徒盜賊襲擊、而持佛塵擋敵或制服于敵的武器之緣、漸而專爲武械。有宋代高僧福

居和尚編入少林兵器總譜，原有36招，後經静修和尚增編爲40招。現代的德禪、德根等和尚亦精練此藝、本套路有少林寺還俗僧素法大師授技與師範動作而編寫。

少林佛塵是既方便携帶，又免除外人注意的一種佛器，在危急時可以防身護體，纏拿敵人兵器，點擊强惡歹徒，也可甩封賊盜眼目，懲除攔路搶劫的壞人，是僧人所用的一種防身暗械。

少林佛塵的技法主要有：甩、掃、纏、崩、點、劈、挑、撩、攔、撥等。它可點、中、下三盤穴位，還可迷封敵眼目，治服敵人。

動作順序　起勢、文殊問路、普賢取寶、觀音普渡、羅漢掃塵、接引過河、地藏點卯、靈吉乘雲、准提甩岔、金剛護體、彌勒種瓜、彌陀披裟、金剛朝祖、鐵脚踹鬥、玉虛觀陣、老子煉刀、赤精擒敵、廣成打陣、太乙撒寶、黄龍播雲、玉鼎摧騎、太公下令、女媧補天、仙人進洞、天雷劈頂、旋卷風雷、泰山壓頂、太公點將、順風掃葉、仙人指路、翻山跳澗、撒豆成兵、移山倒海、釋迦翻天、收招歸原。

起勢　足立八字，身胸挺直，左手屈肘握佛塵杆，手心向内護胸前，塵頭垂于左側，右手下垂于右大腿外側，掌心向内，掌指向下，目視前方(圖1)。

(1)文殊問路　兩脚爲軸，向左轉體90°，左脚前移成左弓步，同時左佛塵環弧上展于頭上左側，手心向右，塵頭向後，右掌變劍指向前指點，手心向下，指尖向前，目視前方(圖2)。

(2)普賢取寶　左脚收回半步，成爲左虛步，左佛塵屈肘下落胸前，手心向上，塵頭向下，右手指變掌屈肘收回胸前接握塵杆，手心向下，目視前方(圖3)。

(3)觀音普渡　抬右脚落于左脚前，兩脚爲軸，體左轉90°，抬左脚落于右脚後外側成插步，同時右佛塵隨身勢在身前上方，由右向左環弧一圈，然後甩于右斜

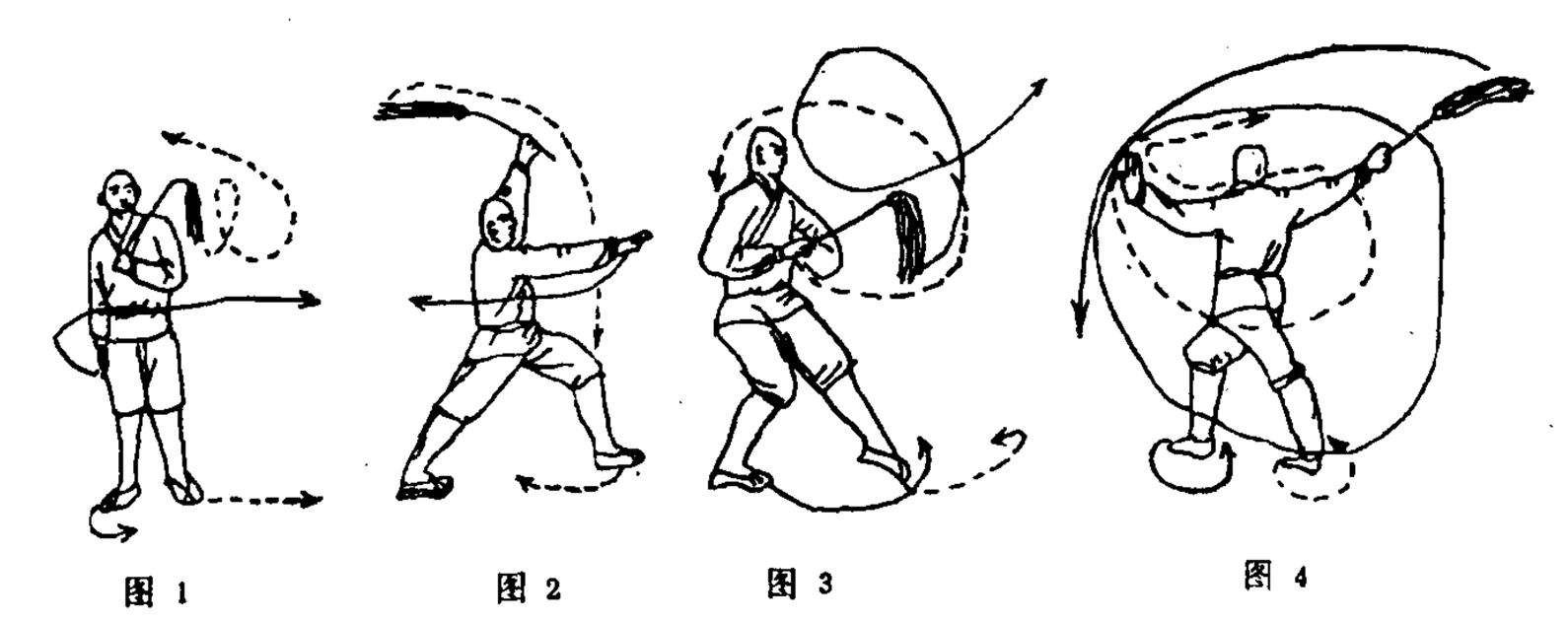


图 1　　图 2　　图 3　　图 4

上側，手心向前，塵頭斜向右，左掌變劍指環弧外展于左側方，手心向左，指尖向上，目視塵頭(圖4)。

(4)**羅漢掃塵**　兩脚碾地向左轉體360°成歇步，同時右佛塵隨身勢左旋一周，甩于左側下方，手心向下，塵頭斜向左，左劍指隨身左旋一周架頭上左側，手心斜同上，指尖向左，目視左側(圖5)。

(5)**接引過河**　起身，右脚右跨一步，兩脚爲軸向右轉體90°，成右弓步，同時，右佛塵在左側，環弧一周甩于前方，手心向左，塵頭斜向前，左劍指甩于身後左側，手心斜向上，指尖向後，目視前方(圖6)。

(6)**地藏點卯**　抬左脚前上成高弓步，同時右佛塵由前向上崩甩下落于身後右側，手心向右，尖頭向後，左劍指由後向前環弧上撩于頭前左上側，手心向右，指尖向上，目視右前方(圖7)。

(7)**靈吉乘雲**　左脚尖外擎，體左轉90°，提右膝成獨立勢，同時右佛塵隨身右撩，手心向內，弧甩撩，手心向前，塵頭斜向右，左劍指環弧外展于左側斜上方，手心向下，指尖斜向上，目視右側。(圖8)。

图 5

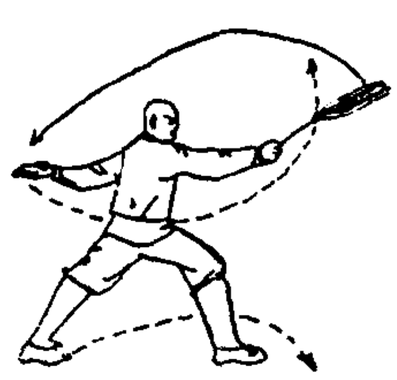


图 6

图 7

图 8

(8)**准提甩岔**　右脚下落，右佛塵在右上方向內環弧，然後甩于右側方，手心向前，塵頭斜向右，左劍指屈肘護胸，手心向下，指尖向右，目視右下方。(圖9)。

(9)**金剛護佛**　兩脚碾地，向左轉體90°，提左膝成獨立勢，前挑展，手心向左，塵頭斜向撩撥甩擊，手心向左，塵頭斜向上，左劍指由前向左後上側展開，手心斜向前，劍指斜向後，目視前方(圖10)。

(10)**彌勒種瓜**　左脚落于前方一步，右脚後抬，同時右佛塵由上向左後下環弧，然後甩撩于右上前側，手心向外，塵頭斜向前，左手劍指由後向前撩點于前方，手心斜向左，指尖斜向前，目視前方(圖11)；右脚上前一步，左脚抬起，同時右

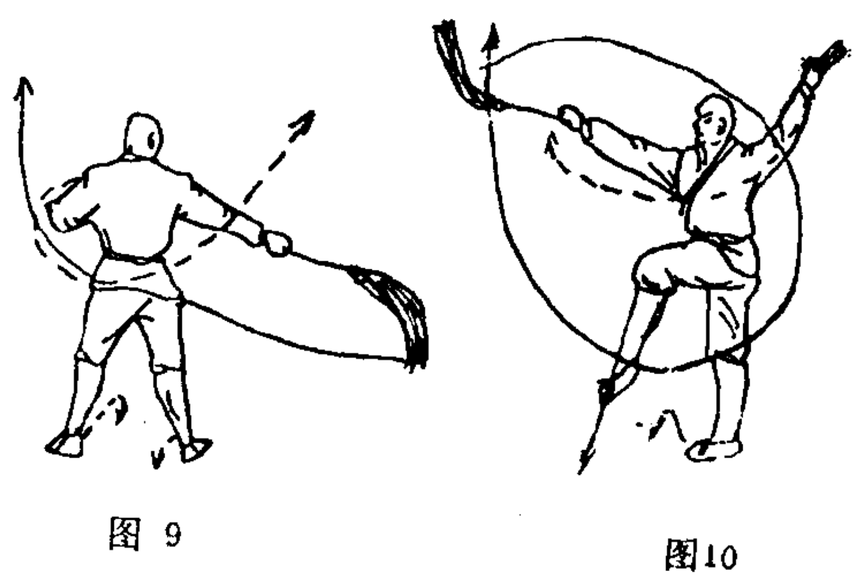


图 9　　图10

佛塵由上向後下方環弧掄轉經右下側撩于前方，手心向左，塵頭向上，左劍指外展于身後左側，手心向下，指尖向後，目視前方(圖12);左脚落于右脚前右側，兩脚爲軸向右轉體270°成歇步，同時，右佛塵隨身勢向右旋轉環弧纏甩于右側下方，手心向前，塵頭向下，左手劍指隨身勢斜展于左側上方，手心向下，指尖斜向左，目視右下方(圖13)。

(11)**彌陀披裟**　起身，兩脚爲軸體左轉45°，右佛塵由後屈肘向前上方甩撩，手心向内，塵頭斜向前，左劍指由上向下降落于身前，手心向下，指尖斜向前，目視右後側方(圖14)。

(12)**金剛朝祖**　左脚前上一步下落爲軸，體左轉45°，右脚離地後移成左弓步，同時，右佛塵由前向右下後側環弧向上撩劈于前方，手心斜向下，塵頭向下，左劍指變掌，手心向上，托住右手腕，目視前方(圖15)。

(13)**鐵脚蹦鬥**　抬右脚向前方彈踢，同時右佛塵環弧向前挑展，手心向左，塵頭斜向前，左掌變劍指向左上側上舉，手心向左，指尖向上，目視前方(圖16)。

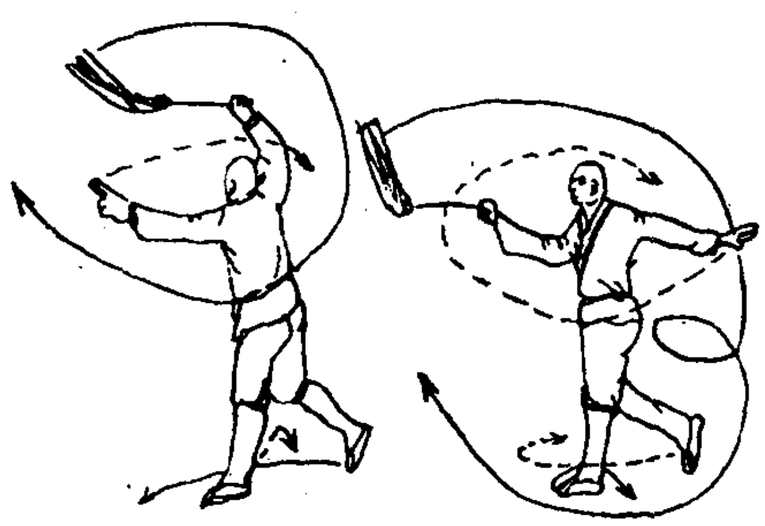


图11　　图12

图13　　图14

(14)**霸王觀陣**　右脚在前方落地爲軸，向左轉體180°，左脚迅速離地向身後踹踢，同時右佛塵在身後右側環弧後擺，手心向左，塵頭斜向後，左劍指在身前右側環弧上挑于頭前左側，手心斜向左，指尖向上，目視右後方(圖17)。

(15)**老道練丹**　左脚下落成左弓步，同時右佛塵由後向前屈肘劈掃，攔纏于左腋後側，手心向内，塵頭斜向後上方，在劍指屈肘護于右肩外側，手心向下，指尖向右，目視前方(圖18)。

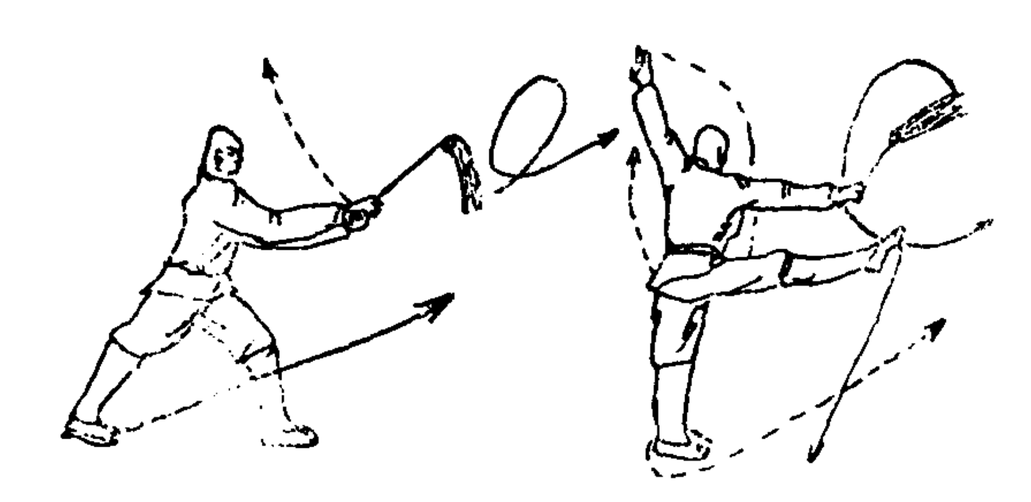


图15　　图16

(16)**赤精擒敵**　右脚前上一步，成右弓步，同時右佛塵由後向前挑撩纏甩，手心向左，塵頭斜向上，左劍指屈肘護于胸前左側，手心向下，指尖向前，目視前方(圖19)。

(17)**廣成打陣**　在脚前上一步成左弓步，同時右佛塵尖由前向後上方甩擺，手心向右，塵頭斜向後，左劍指向前點刺，手心向下，指尖向前，目視前方(圖20)。

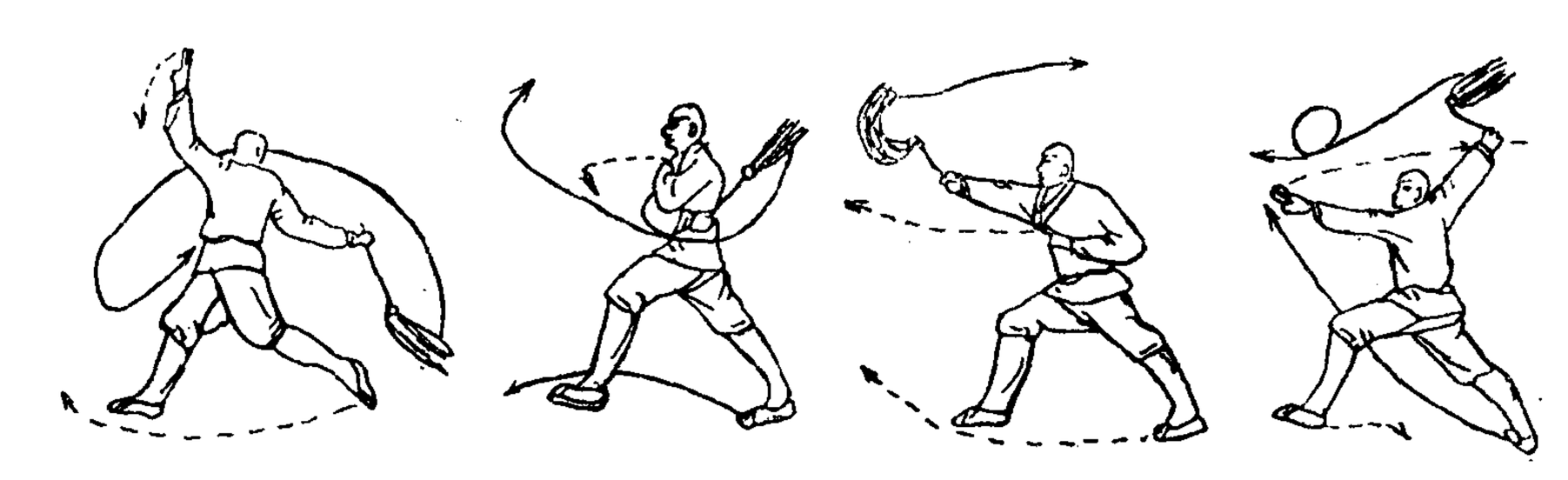


图17　　图18　　图19　　图20

(18)**太乙撒寶**　右脚向前彈踢，右佛塵由後向前環弧纏擺，同時左劍指由前向後擺展，手心向下指尖斜向後，目視前方(圖21)。

(19)**黃龍播雲**　右脚落于身後一步，兩脚爲軸，向右轉體180°，成右弓步，同時右佛塵由後向前，經頭上左側向前環弧兩圈甩于前上方，手心向左，塵頭斜向前，左劍指隨身勢指向前方，手心向下，指尖向前，目視前方(圖22)。

(20)**玉鼎摧騎**　右脚前移站立，左脚向前彈踢，同時，右佛塵由上向下環弧掃擊于右腿下方，手心向左，塵頭向前，左劍指由前向上展于右側後方，手心斜向右，指尖向上，目視前方(圖23)。

(21)**太公下令**　左脚在前方一步下落爲軸向左轉體90°，提右腿成獨立勢，同時右佛塵向下再向外上環弧，然後下劈于右側下方，手心向前，塵頭向下，左劍指外展于頭上左手心向前，指尖向上，目視右前方(圖24)。

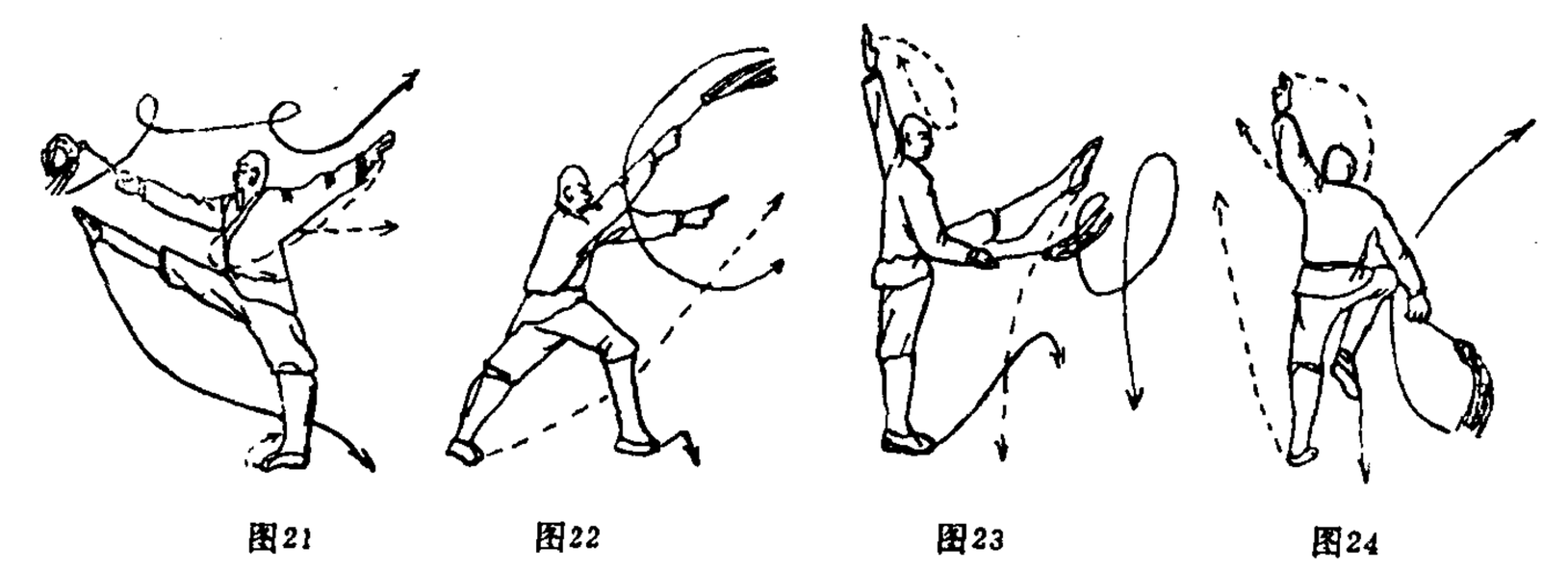


图21　图22　图23　图24

(22)**女禍補天**　右脚在右下落，左脚向左側蹬踢，同時右佛塵由下向上甩擺于右上側方，手心向前，塵頭向右，左劍指左側環弧外展，手心斜向前，指尖向上，目視右側(圖25)。

(23)**仙人進洞**　左脚在左側一步下落，兩脚爲軸，體左轉90°，成左虛步，同時，右佛塵由後上方向前下劈，擔于左小臂上，手心向下，塵頭向下，左劍指點刺于前方，手心斜向前，指尖斜向上，目視前方(圖26)。

(24)**天雷劈頂**　右脚前上一步爲軸，向左轉體90°，抬左脚成獨立勢，同時右佛塵由身前向右上環弧向右側方，手心向前，塵頭向下，左劍指外展于左側斜上方，手心向前，指斜向左，目視右側(圖27)。

(25)**旋卷風雷**　左脚不落地，右脚向左上方旋踢，體左轉90°，當全身騰空時，速出左掌由左向右拍擊右脚掌內側，右佛塵隨身勢展于頭上右後側，手心向

外，塵頭向後，目視右脚(圖28)。

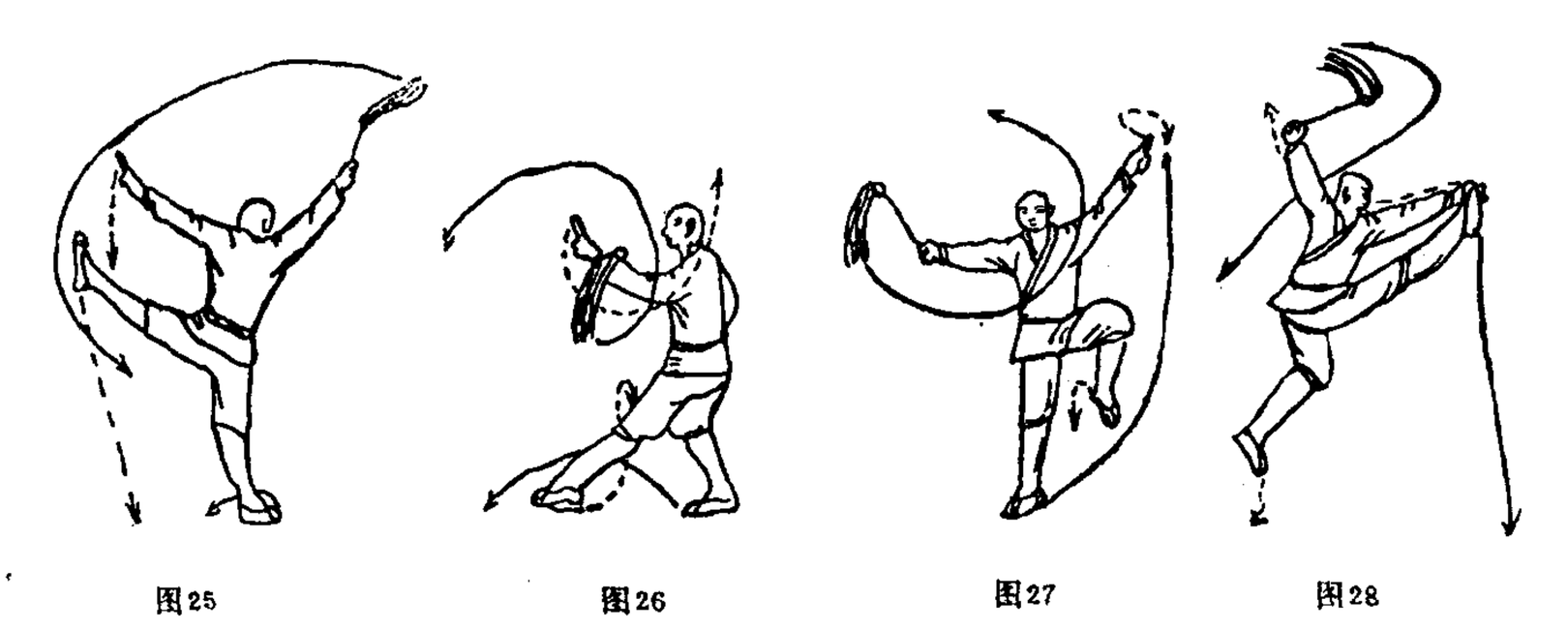


图25　图26　图27　图28

(26)**泰山壓頂**　兩脚前後相距一步下落爲軸，向左轉體180°，成左弓步，同時，右佛塵由上向下劈擊于身前方，手心斜向下，塵頭斜向前，左劍指上挑于頭前左上側，手心斜向右，指尖向上，目視前方(圖29)。

(27)**太公點將**　左脚後移，上右步成右弓步，同時，右佛塵收前向上甩挑上舉，手心斜向前，塵頭斜向後，左劍指屈肘護于胸前左側，手心向下，指尖向前，目視前方(圖30)。

(28)**順風掃葉**　左脚向前蹬踢，右佛塵由後向前旋轉環經纏掃，手心向左，塵頭向下，左劍指屈肘護于右肩前側，手心向内，指尖斜向上，目視前方(圖31)。

(29)**仙人指路**　左脚在前方下落震脚，右脚前上成右弓步，同時，右佛塵在上方環弧前劈斜點，手心向左，塵頭向下，左手劍指向前指點，手心向下，指尖向

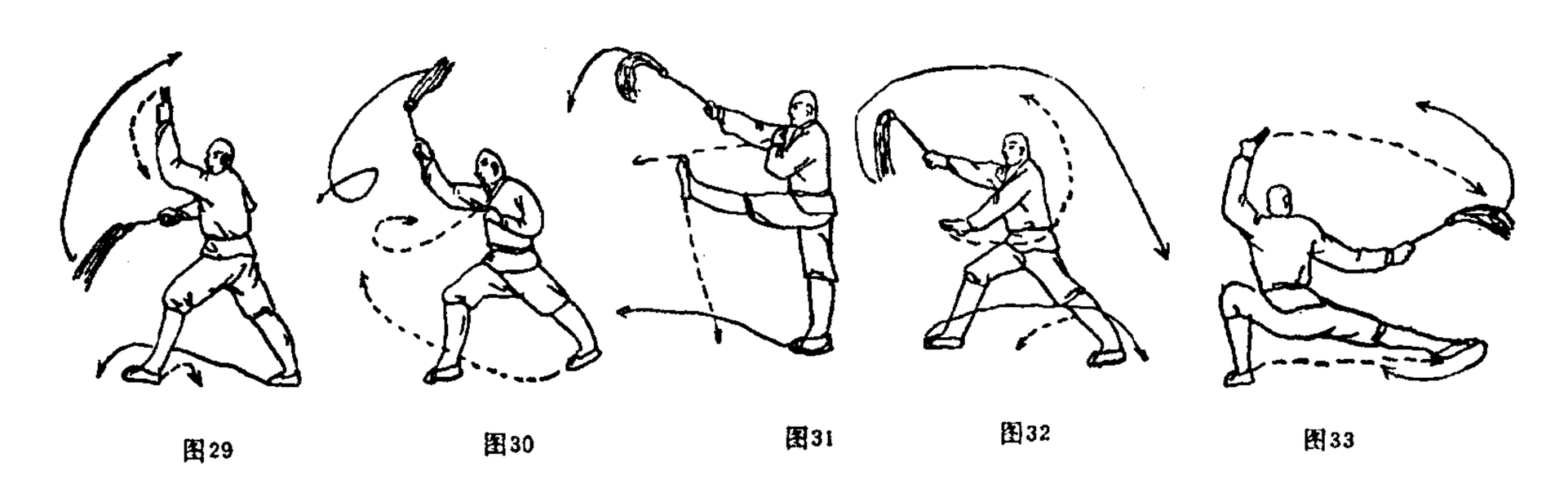


图29　图30　图31　图32　图33

前，目視前方(圖32)。

(30)**翻身跳澗**　雙脚向左旋跳，體左轉270°，雙脚落地成僕步，同時右佛塵隨身勢由上向下劈于左側下方，手心向前，塵頭向右，左劍指展于左側前上方，手心斜向前，指尖斜向右，目視右側方(圖33)。

(31)**撒豆成兵**　起身，右脚收回半步，兩脚爲軸，體右轉90°，抬左脚前上半步，脚尖點地變成虛步，同時右佛塵由前向上揚挑甩起，手心向左，塵頭向上，左劍指向前下方下插點擊，手心向左，指尖向下，兩臂交插于胸前，左臂在上，右臂在下，目視前方(圖34)；

右脚前上一步，同時，右佛塵由上向下甩劈，手心向左，塵頭向下，左劍指由前向上展開，手心斜向外，指尖斜向前，目視前方(圖35)；

左脚前上半步，右佛塵由下向上挑甩，手心向左，塵頭向上，左劍指由上向下插點，手心斜向左，指尖向下，兩臂交插于胸前，左臂在上，右臂在下，目視前方(圖36)。

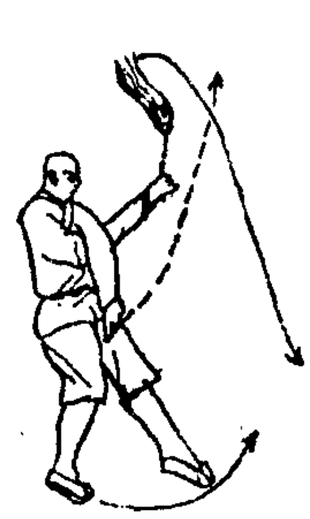


图34

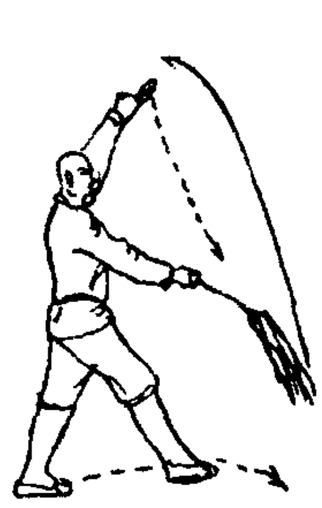


图35

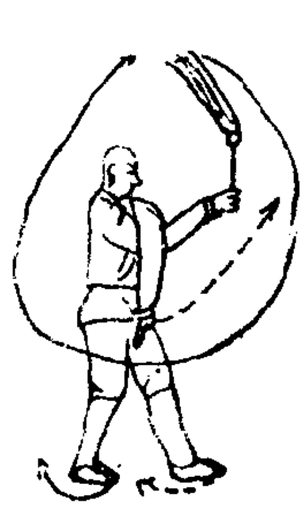


图36

图37

图38

(32)**移山倒海**　兩脚爲軸，向右轉體180°，成右虛步，同時右佛塵隨身勢由後向前上方甩撩于頭前上方，手心向右，塵頭向上，左劍指展于左後側，手心斜向下，指尖斜向後，目視前方(圖37)；

左脚向前抬起，同時，右佛塵由上向下劈掃于左下側，手心向右，塵頭向後，左劍指上挑于頭前上側，手心向右，指尖向上，目視前方(圖38)；

左脚在前落地，右脚離地前抬，身向前傾的右佛塵由下向上甩揚于頭前上方，手心向左，塵頭向後，左劍指下展于身後下側，手心向下，指尖向後，目視前方(圖39)。

(33)**釋迦翻天**　右脚在前方下落，左脚向前抬起，同時右佛塵由前向下甩劈

于左下側，手心向右，塵頭向後，左劍指上架頭前上方，手心向左，指尖向上，目視前方(圖40)；左脚碾地爲軸，體中轉270°；左脚上下落，右脚向右横跨成右横弓步，同時，右佛塵隨身勢向右旋轉一周，甩舉于頭上前方，手心斜向前，塵頭向左，左劍指下插點于襠前，手心斜向内，指尖向下，目視前方(圖41)。

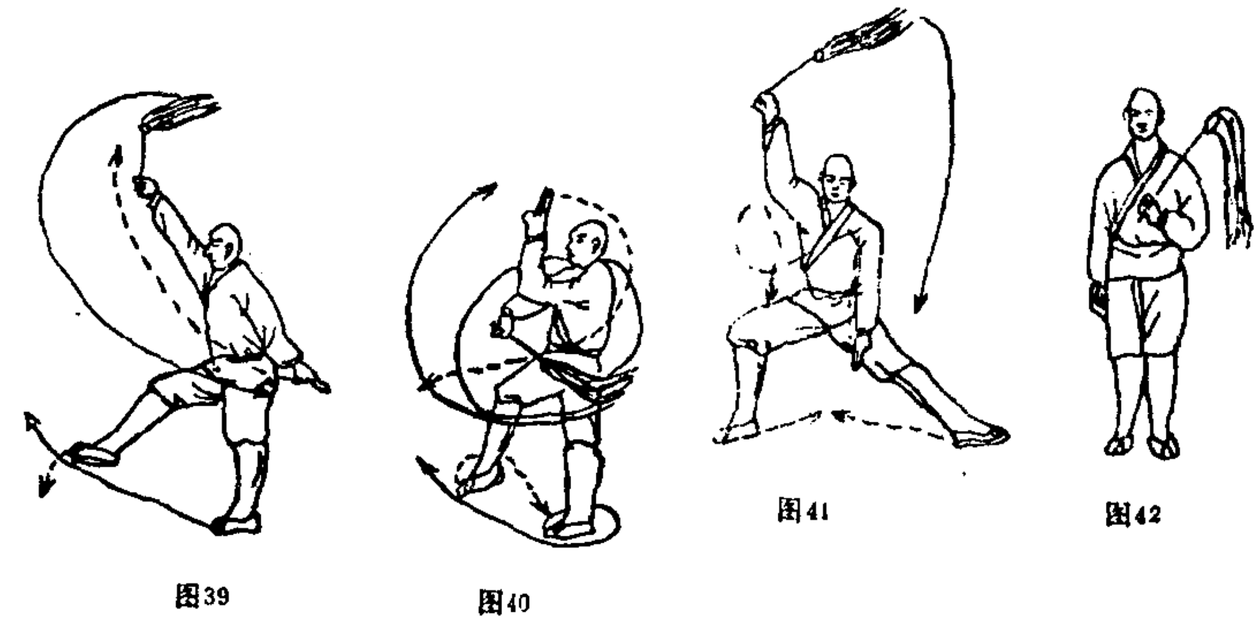


图39　图40　图41　图42

收招歸原　兩腿後退半步并攏站立，身胸挺直；右佛塵下落胸前交于左手，右掌下垂于右大腿外側，掌心向内，掌指向下，左手屈肘接握佛塵杆，手心向内，塵頭向下，目視前方(圖42)。

八　少林鐵笛

鐵笛原爲吹樂之物、多爲竹杆制成，因僧曾用竹笛對付過襲擊寺院佛財的歹徒，故逐漸演變爲武器，其質改爲鐵、銅、現代已有用合金或不銹鋼管制成，既美觀耐用，又有擊打效能。據《少林兵器總譜》記載：于宋代傳入少林寺，經福居和尚編入譜，定名少林鐵笛，原有18招，傳至明代，經園勝和尚增編爲28招，後經清代静樂和尚增編爲36招，流傳至今。

笛是竹制的樂器，到唐代也是竹制品，能作樂解悶，吹出動人消魂的曲調來，至宋代有用銅和鐵制的笛子，福居和尚將其收集入寺，作爲一種既可奏樂、又可習武護院的武器。經寺僧研練創出釋家18笛。後經明代圓勝、周福、宋鄉等高僧研練苦修，增至28招；後以經清代静樂如量等研練增至36招，相傳至今。

少林鐵笛是僧人平時吹響作樂用的樂器，到民間募化雲游可以背行李，又可作爲護體防身的武器，能抵擋各種長短兵器，是驅賊防盜對付攔路歹徒的得力武

器。

少林鐵笛的技法主要有:劈、點、掃、挑、撩、撥、架、攔等。少林鐵笛既象行者棒,又象狀元筆,主要以點穴爲主,擅點全身骨節,360穴位。

動作順序:起勢、羅漢問路、金剛拜佛、空中飛脚、雁落平沙、摘星換鬥、鴻雁展翅、黄龍入海、大鵬斜飛、金蟒穿林、行走撩袍、坐虎横掃、回身劈身、反手劈山、獨立後掃、鳳凰旋窩、青龍插頭、黄蜂入洞、紫燕抄水、獨立湘江、青蛇鑽洞、力劈華山、鳳凰點頭、收招歸原。

起勢　足立八字,身胸挺直,左手握笛,屈肘護于左肋前側,手心向内,笛頭向上,右掌貼右大腿外側,掌心向内,掌指向下,目視前方(圖1)。

(1)**羅漢問路**　左脚向左横跨一步,兩脚爲軸,向左轉體90°,成左弓步,同時右掌由後向前直臂推出,掌心向前,掌指向上,左手握笛護于左肋前側,笛頭向上,目視前方(圖2)。

(2)**金剛拜佛**　兩脚爲軸,體右轉180°,提左膝成獨立勢,同時右掌隨身勢向前擺展,掌心向左,掌指向前,左笛屈肘護于胸前,手心向内,笛頭斜向前上方,目視前方(圖3)。

(3)**空中飛脚**　左脚不落地,右脚向右上方彈踢,向右轉體180°,當全身騰空時,速出右掌由右向左擺擊右脚面,左笛屈肘握于左肋前側,笛頭斜向上,目視右脚(圖4)。

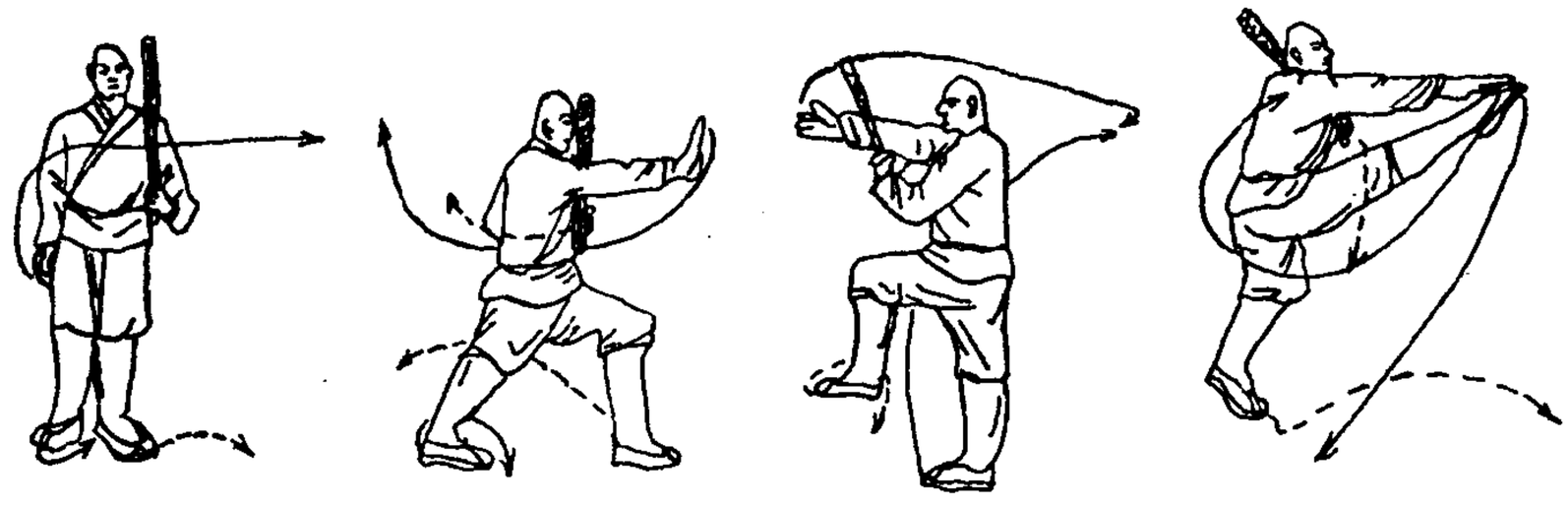


图1　图2　图3　图4

(4)**雁落平沙**　雙脚落地,左脚離地前上一步,兩脚爲軸,向右轉體90°,在右弓步,同時右掌横架頭上前方,掌心斜向前,掌指斜向左,左笛屈肘護于左肋前方,手方向内,笛頭斜向上,目視前方(圖5)。

(5)**摘星換頭**　起身,兩脚爲軸,向左轉體90°,提右脚成獨立勢,同時左手笛

交于右手，拱于身前，兩手心相對，身頭斜向前，目視前方(圖6)。

(6)鴻雁展翅 右脚前上一步成前插步，同時右笛由前從左向右側掃擊，手心向右，笛頭斜向後，左掌展于左前側，掌心向右斜方，掌指向前，目視右前方(圖7)。

(7)**黃龍入海** 右脚尖内旋，抬左脚與右脚并攏成蹲步，同時右笛由後經右側向前掃攔手心向左，笛頭向前，左手向下迎握笛杆，目視前方(圖8)。

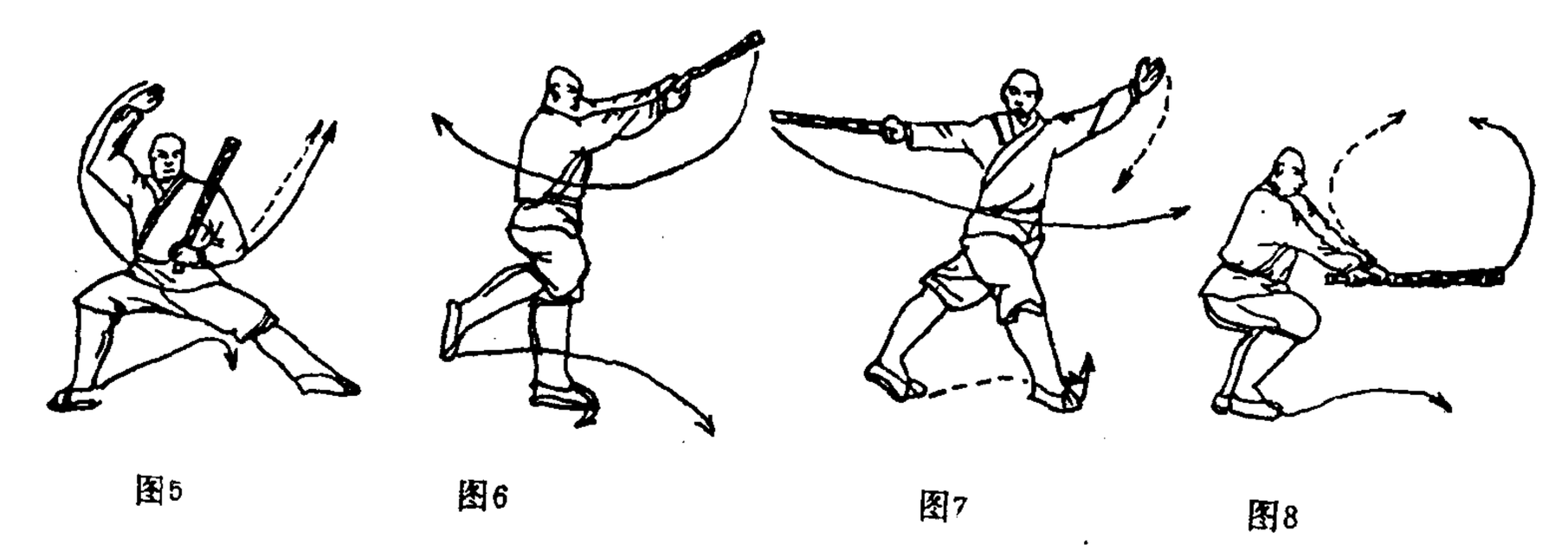


图5 图6 图7 图8

(8)**大鵬斜飛** 右脚前上成右弓步，同時右笛由下向上挑撩于頭前上側，手心向左，笛頭斜向後，左掌屈肘上架于頭上側上，掌心向右，掌指向上，目視前方(圖9)。

(9)**金蟒穿林** 兩脚爲軸，向左轉體90°，成左弓步，同時右笛由後直臂前點，手心向左，笛頭向前，左肘屈肘收護于胸前，掌心斜向前，掌指向上，目視前方(圖10)。

(10)**行步撩袍** 右脚上一步，左脚後蹬離地，同時右笛由前向右後甩擊，手心向右，笛頭向後，左掌上架頭前左上側，掌心向右，掌指向上，目視前方(圖11)；左脚向前落地，右脚一蹬離地，同時右笛向前斜劈，撩于身左後側，手心向右，笛頭向後，左掌外展于左後斜上側，掌心向左，掌指斜向後，目視前方(圖12)；

右脚和前落地，左脚向後脚尖點地，同時右笛向前上環弧劈撩于身右下側，手心向外，笛頭向下，左掌屈肘上展于頭前上方，掌心向右，掌指向上，目視前方(圖13)。

(11)**坐虎橫掃** 右脚爲軸，向右轉體270°成歇步，同時右笛隨身勢旋轉一周，向右橫掃，手心向前，笛頭向右，左掌展于左側，掌心向前，掌指斜上方，目視右側(圖14)。

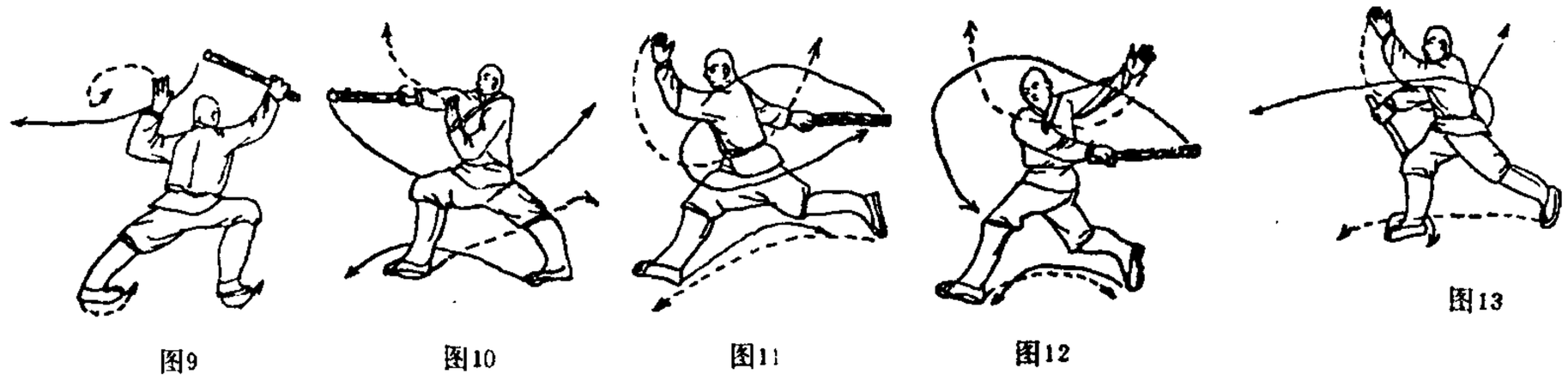


图9　图10　图11　图12　图13

(12)**回身劈山**　雙足離地向左踮跳，向左轉體90°，成高虛步，同時右笛向前下劈，手心向左，笛頭向前，左掌後甩于身後左側，掌心向外，掌指向後，目視前方(圖15)。

(13)**反手劈山**　身體前移，腿成右弓步，同時右笛環弧一圈劈向前方，手心向左，笛頭向前，左掌上架于頭上左側，掌心斜向左，掌指向上，目視前方(圖16)。

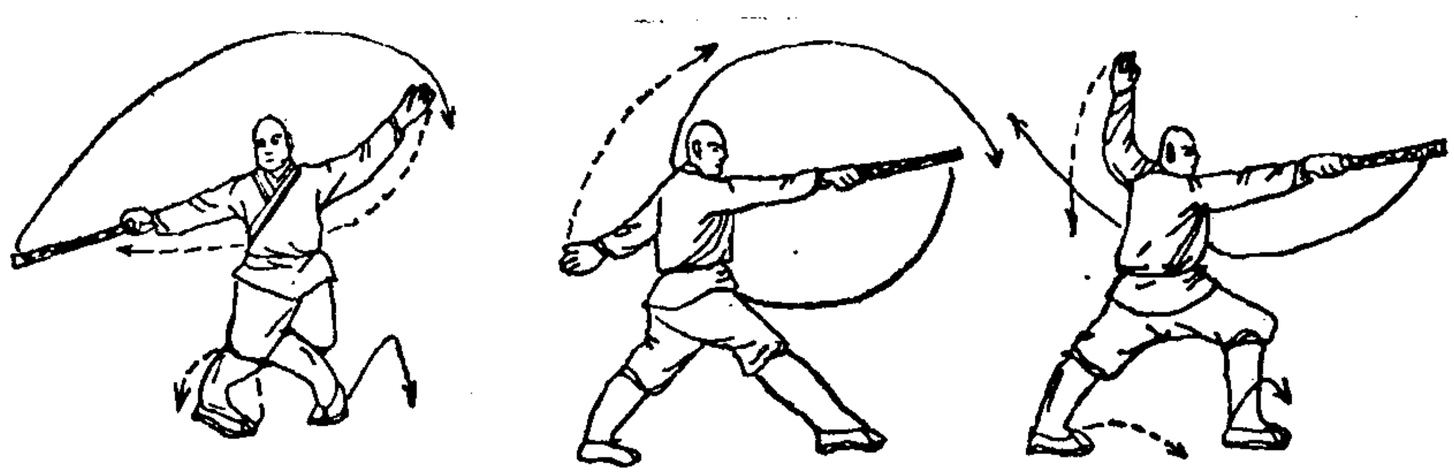


图14　图15　图16

(14)**獨立後掃**　抬左脚落于右脚後爲軸，向左轉體135°，提右脚成獨立勢，同時右笛由後向前横掃，手心向左，笛頭向前，左掌下落于身前，掌心斜向上，掌指斜向前，目視前方(圖17)。

(15)**鳳凰旋窩**　右脚在後落地爲軸，體右轉135°，左脚抬起，同時右笛由後向前，旋掃于身前方，手心向左、笛頭向前，左掌撩于身後，掌心向上，掌指向後，目視前方(圖18)。

(16)**青龍搖頭**　左脚落于右脚後爲軸，向左轉體180°，右脚抬起，同時右笛由

後向前挑撩點擊，手心向左，笛頭向前，左掌外展于身後左側，掌心向外，掌指向上，目視笛頭(圖19)。

(17)**黃蜂入洞**　右脚向後一步下落，兩脚爲軸，向右轉體180°成右弓步，同時右笛由後向下，經左側向前方點擊，手心向左，笛頭向前，左掌環弧上架于頭前左上側，掌心斜向上，掌指向前，目視前方(圖20)。

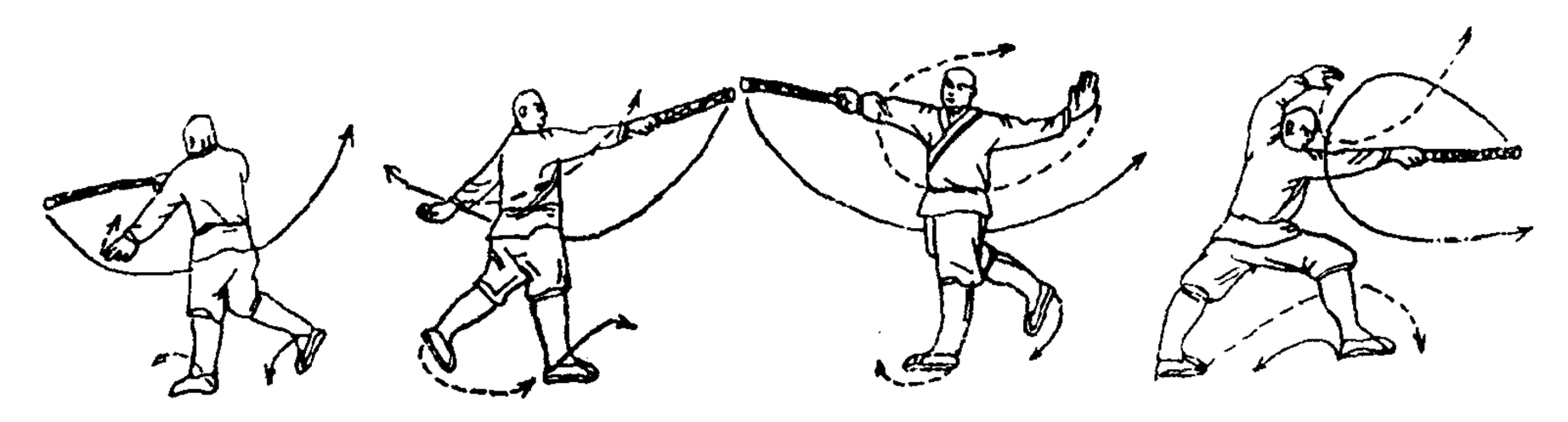


图17　图18　图19　图20

(18)**紫燕抄水**　右脚後退半步震脚，再上左步成左弓步，同時右笛環弧前挑，撩于前下方，手心向左，笛頭斜向前，左掌由前上架于頭前上方，掌心向右，掌指斜向上，目視前方(圖21)；兩脚爲軸，體右轉180°，成右弓步，同時右笛由後向下，經左側向前方撩擊，手心向左，笛頭向關，左掌屈肘護于右手內側，掌心向下，掌指斜向右，目視前方(圖22)。

(19)**獨立湘江**　提左脚以右脚爲軸，向右轉體180°。成獨立勢，同時右笛由後

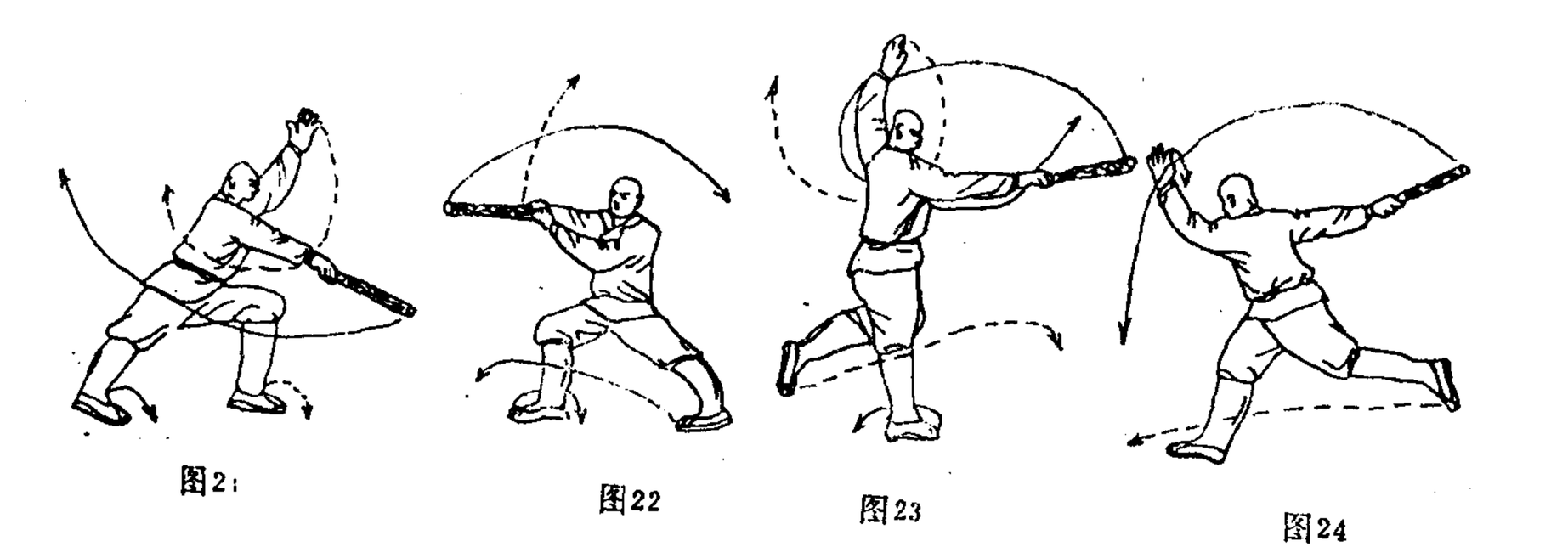


图21　图22　图23　图24

向前劈擊于前方，手心向左，笛頭向前，左掌上架于頭上左側，掌心斜向前，掌指向上，目視前方(圖23)。

(20)**大鵬斜飛**　右脚爲軸，體左轉180°，左脚向後蹬踢，同時右笛由後向前上環弧下落，然後撩展于身後右側，手心向右，笛頭向後，左掌環弧上架頭前左側，掌心向右，掌指向上，目視前方(圖24)。

(21)**行步插花**　左脚下落成左虛步，同時右笛由後向前下方掄劈，手心向左，笛頭斜向下，左掌屈肘在下用小臂迎架右臂，掌心向右，掌指向上，兩臂交插身前，右臂在上，左臂在下，目視前方(圖25);

右脚前上半步，左脚後抬，同時右笛由前經左側向後上環弧，掄劈于身前上方，手心向左，笛頭斜向前，左掌下落胸前方，掌心斜向下，掌指向前，目視前方(圖26);

左脚前上一步，右脚後抬，同時右笛由前經下向在後方劈撩，手心向右，笛頭向後，左掌在下用肘迎架右臂，掌心向右，掌指向上，雙臂胸前交插，右臂在上，目視前方(圖27);右脚前上一步，左脚後抬，同時右笛由後向前環弧，上架于頭後側，手心斜向上，笛頭斜向後，左掌按于身後左側，掌心斜向下，掌指向前，目視前方(圖28)。

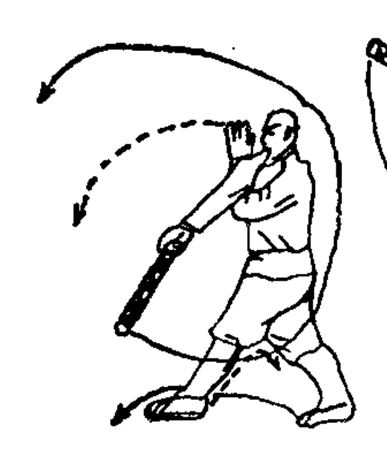


图25

图26

图27

图28

(22)**猿仙坐洞**　左脚前上一步，右脚跟離地，兩脚跟離地，兩腿成跪步，同時左掌屈肘上架頭右前側，掌心向上，右笛由後向前掄劈于左後下側，手心向內，笛頭向後，右臂壓左肘上方，目視前方(圖29)。

(23)**野鳥旋窩**　兩脚碾地，向右轉體90°成蹲步，同時右笛由左向右環弧下劈，手心向下，笛頭斜向右，左掌外展于左側，掌心向外，目視前方(圖30)。

(24)**連環三笛**　起身，右脚右跨半步成高馬步，同時右笛在胸前環弧劈向右

側，手心向下，笛頭斜向右，左掌上架頭上左側，掌心向前，掌指向上，目視右前方(圖31)；

雙脚和右踮跳一步，成高馬步，同時右笛在胸前環弧劈向右側，手心向下，笛頭向右，左掌撩甩于左側，掌心向上，掌指向左，目視右前方(圖32)；

雙脚向右踮跳成高馬步，右笛在身前環弧劈向右側，手心向下，笛頭斜向右，左掌外展于左側，掌心斜向下，掌指向左，目視右前方(圖33)。

(25)馬襠穿笛　抬左腿成獨立勢，右笛由右向左穿于腿下方，手心向後，笛頭向左，左掌上架于頭上前方，掌心向前，掌指斜向上，目視前方(圖34)。

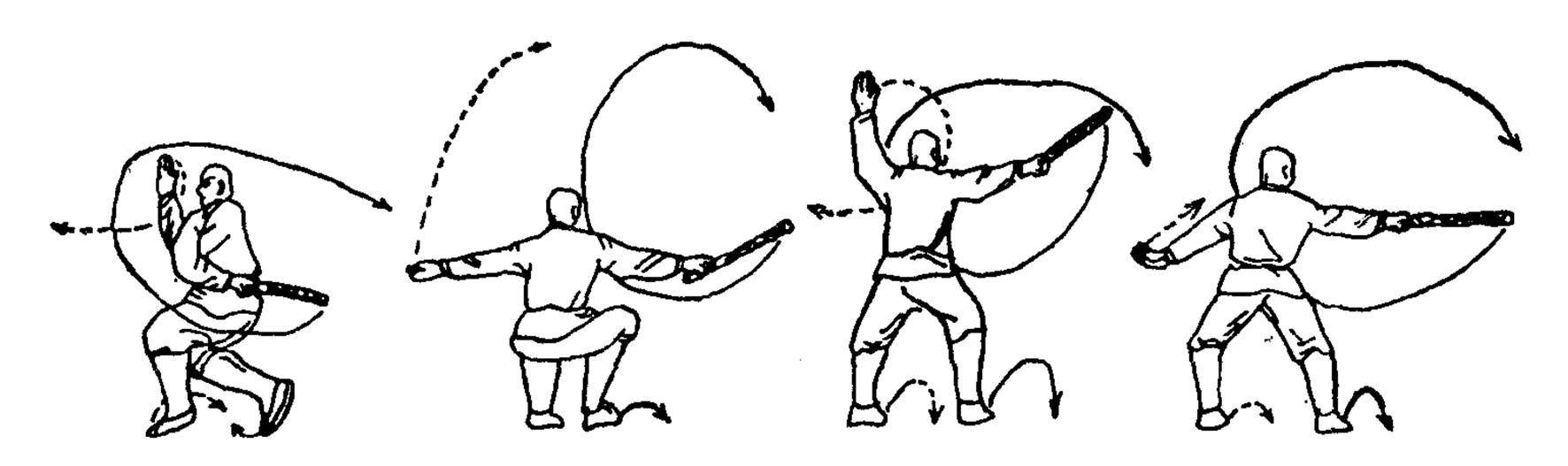


图29　图30　图31　图32

(26)泰山壓頂　右脚爲軸，體左轉90°，左脚前落成左高弓步，同時右笛向後向上環弧，掄劈于前方，手心向左，笛頭斜向前，左掌外展于身後左側，掌心向

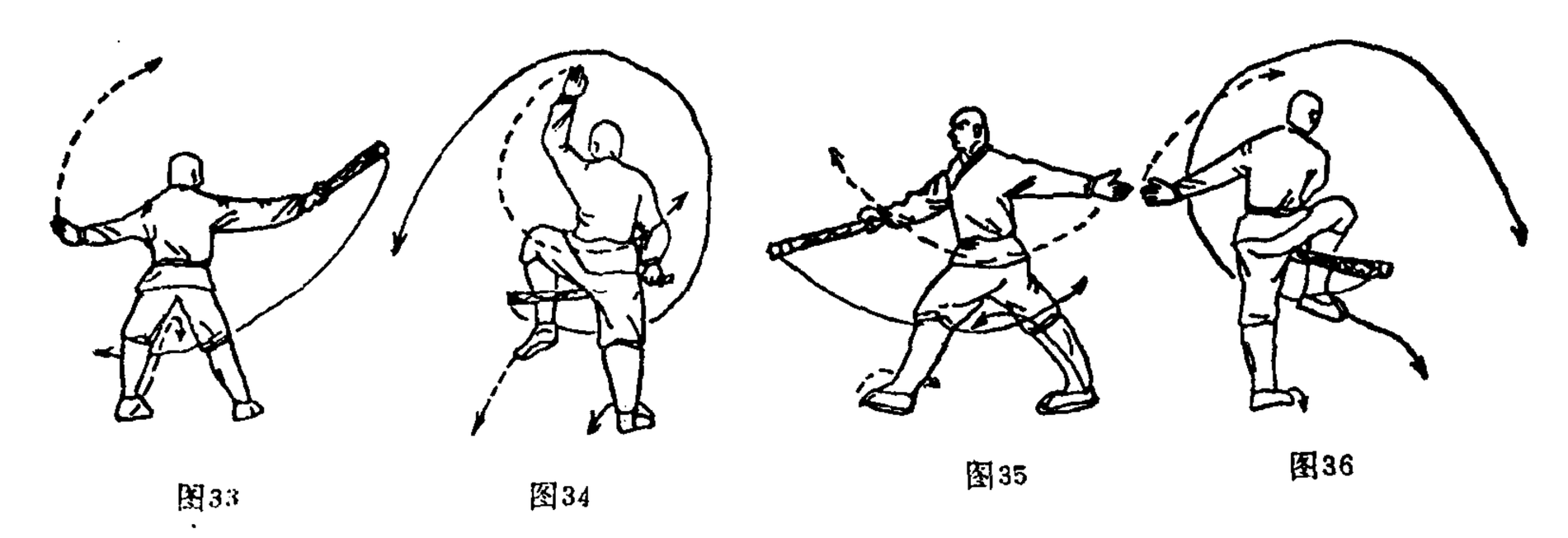


图33　图34　图35　图36

左，掌指向後，目視前方(圖35)。

(27)**青蛇鑽洞**　兩脚爲軸，體右轉180°，提右膝成獨立勢，右笛由左向右穿于右腿下方，手心向左，笛頭斜向前，左掌展于身後側方，掌心向左，掌的指向後，目視前方(圖36)。

(28)**力劈華山**　右脚前落成右弓步，同時右笛由下向後經左側環弧向上劈向前下方，手心向下，笛頭斜向前，左掌外展于身後左上側，掌心向後，掌指斜向上，目視笛頭(圖37)。

(29)**鳳凰點頭**　右脚收回半步成右虛步，右笛向上挑點，手心斜向下，笛頭斜向上，左掌外展于身後左側，掌心斜向外，掌指斜向後上側，目視前方(圖38)；左脚後退一步，成右弓步，右笛向下點擊，手心向下，笛頭斜向前下方，左掌展于左後上側，掌心向外，掌指向上，目視前方(圖39)。

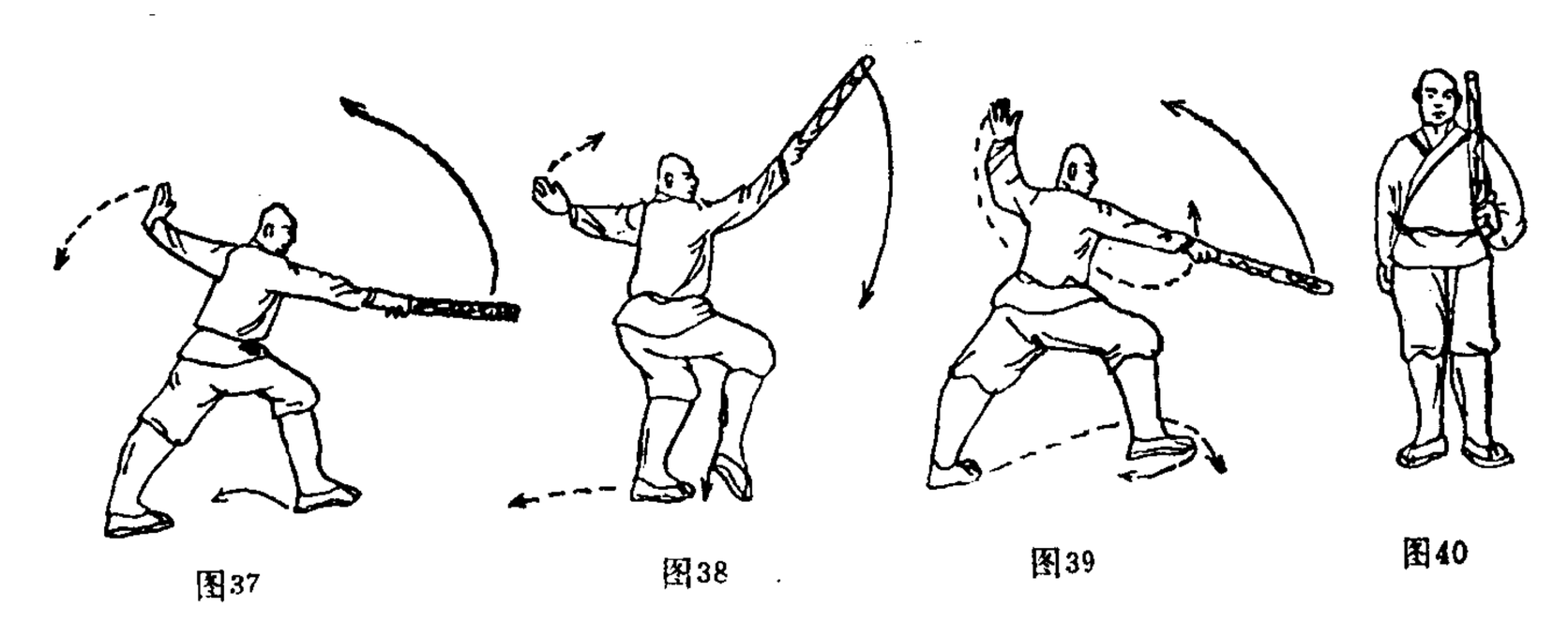


图37　图38　图39　图40

收招歸原　抬左脚上步成右脚并攏，兩脚爲軸，向右轉體90°，八字站立，右笛交于左手，屈肘握笛杆，護于左肋外側，手心向内，笛頭向上，右掌貼于右大腿外側，掌心向裏，掌指向下，目視前方(圖40)。

九　少林山河帶

據《少林兵器總譜》記載：山河帶于宋代傳入少林寺，有福居和尚匯入兵器總譜，原有28招，傳至清代，經海參、湛舉等高僧研練，漸而增編這36招，流傳至今。歷代精其此技者有福居、智安、子安、智泰、同梁、同隨、同　、同梅、海參、湛舉、湛春、寂勤、寂袍、淳錦、游智、貞緒、貞秋、貞便、素珍、素重等，現代的永祥和

尚和少林寺還俗僧徐　亦精于此技。

少林山河帶具有携帶方便，攻防自由，壯膽驅邪的作用，是抗拒攔路搶劫和歹徒突然襲擊時的好武器。它能擒拿纏繞敵人的兵器，使對手失去進攻能力。

少林山河帶的技法主要有：甩、掃、撩、纏、繞、劈、旋、轉、抖等。分上、中、下三種進攻敵人。頭部、腰部、腿部被纏繞者即敗陣倒地，難架防又難破，是少林僧人的護身奇寶。

動作順序　起勢、風卷河山、雙龍盤柱、插花蓋頂、白鵝展翅、葉下藏花、烏龍擺尾、劉海耍錢、金蟒纏樹、撥草尋蛇、野馬操田、枯樹盤根、金龍盤柱、雙刀出鞘、青龍回頭、大蟒翻身、卷在旋風、地下插花、滾地活龍、雙龍纏卷、回頭顧祖、烏龍鑽洞、獵犬躥襠、左右插花、金風奪窩、二龍戲珠、二郎擔山、孫武布陣、收招歸原。

起勢　足立小八字，身胸挺直，雙手握帶，下垂于兩大腿外側，目視前方(圖1)。

(1)**風卷河山**　兩脚爲軸，向左轉體90°，抬左脚前上一步成叉步，同時雙手帶向前後甩開，右帶在前，兩帶頭斜向外，目視前方(圖2)；

兩帶繼續向前掄轉，左帶掄于左前側，右帶掄于左後側，右臂壓在左臂下面，目視前方(圖3)；

兩帶繼續和前掄轉半圈，兩帶頭向外，雙臂十字交插于胸前，左臂在外，右臂在内，目視前方(圖4)；

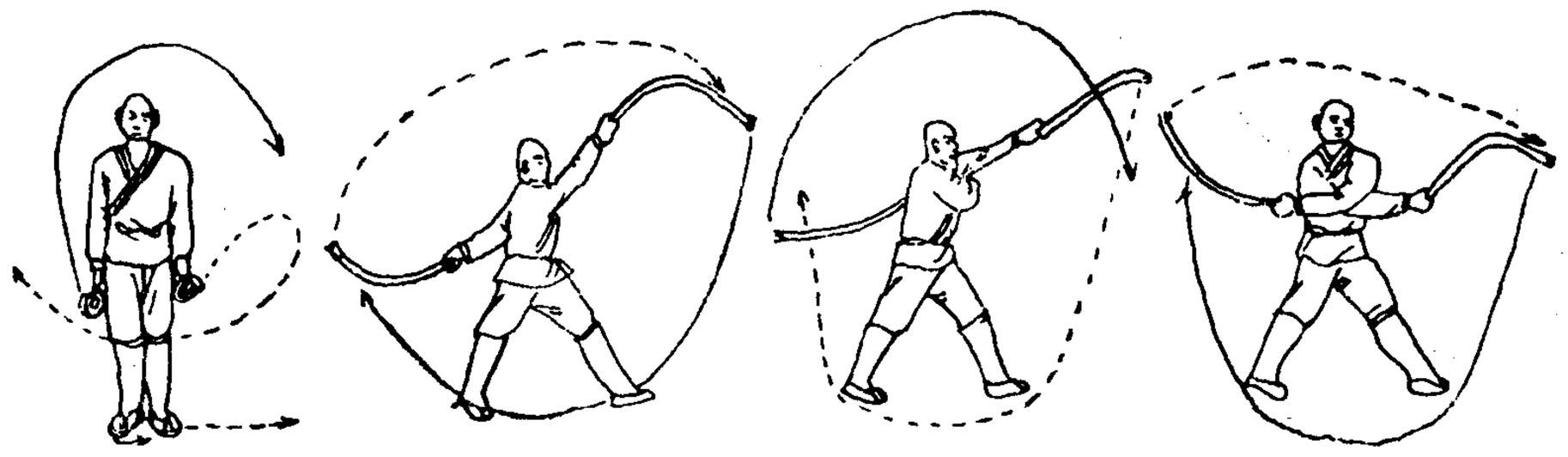


图1　　图2　　图3　　图4

兩帶繼續向前掄轉半圈，帶頭向外，雙臂外展于前後兩側，目視右前方(圖5)；

右脚前上一步成右弓步，同時雙帶經向兩側向前掄轉一圈半，右帶在前，左

帶在後，兩帶前後斜展，帶頭斜向外，目視前方(圖6)；

雙帶繼續向前掄轉半圈，左帶在前，右帶在後，兩帶頭向外，左臂壓右臂；目視前方(圖7)；

左脚前上一步成叉步，同時雙帶繼續向前掄轉，然後展于前後兩側，目視右前方(圖8)。

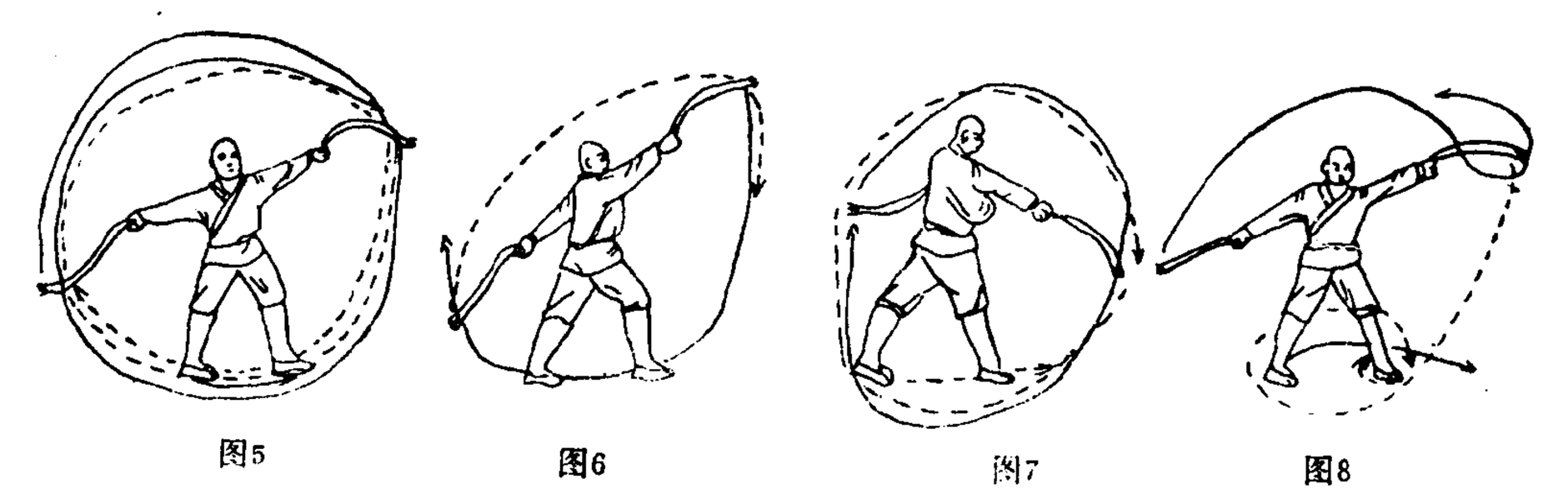


图5　图6　图7　图8

(2)**雙龍盤柱**　左脚爲軸，右脚離地，向右轉體270°成右虛步，同時右帶隨身勢右施于頭上左側，帶頭向左，左帶經下方旋轉一圈，纏甩于身後左下側，帶頭斜向下，目視右前方(圖9)。

(3)**插花蓋頂**　兩脚爲軸，向左轉體90°，成左虛步，同時右帶經頭上由右向左旋轉纏繞一圈甩于前方，帶頭向左前方，左帶由右向左旋轉纏繞于頭前上方，帶頭斜向右前方，目視前方(圖10)；

兩脚不動，雙帶再向由左向右上下旋轉，左帶由後向前纏甩于右後下側，帶

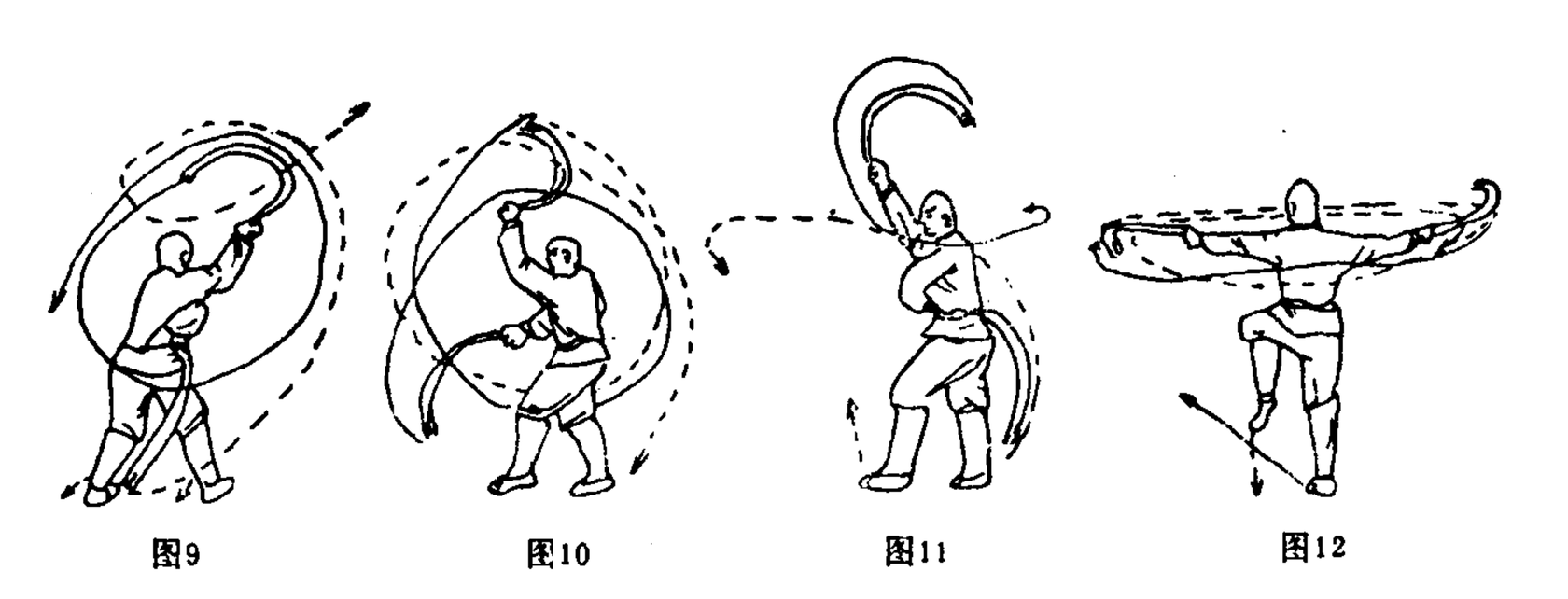


图9　图10　图11　图12

頭向下，右帶由前向後甩于上後側，帶頭向後，目視前方(圖11)。

(4)**白鵝展翅**　兩脚爲軸，向右轉體90°，提左腿成獨立勢，同時以帶由右向左上下環弧，向兩側抖展，兩帶頭向兩側勾纏，目視前方(圖12)。

(5)**葉下插花**　右脚爲軸，體左轉90°，左脚在前半步落地，右脚向前彈踢，同時雙帶由左向右旋轉纏繞，右帶由後右旋半圈甩于身前方，帶頭向前右勾，左帶由前繞頭向右旋一圈半，纏甩于身右後側，帶頭向後左勾，目視前方(圖13)。

(6)**烏龍擺尾**　右脚前落成右弓步，同時雙帶由右向左旋轉擺動，左帶甩擺于身前，帶頭向前左後勾，右帶擺于頭上右側，帶頭向前內勾，目視前方(圖14)。

(7)**劉海耍錢**　右腿直起成叉步，同時雙帶向後上倒甩掄劈旋轉，右帶後掄環弧，甩于身前，帶頭向前上勾，左帶後掄甩于身後右側帶頭向後下勾，目視前方(圖15);

左脚前上一步成左虛步，同時雙帶繼續向後倒掄甩劈，右帶甩于頭上後側，帶頭向後，左帶甩于身前下方，帶頭向前，目視前方(圖16);

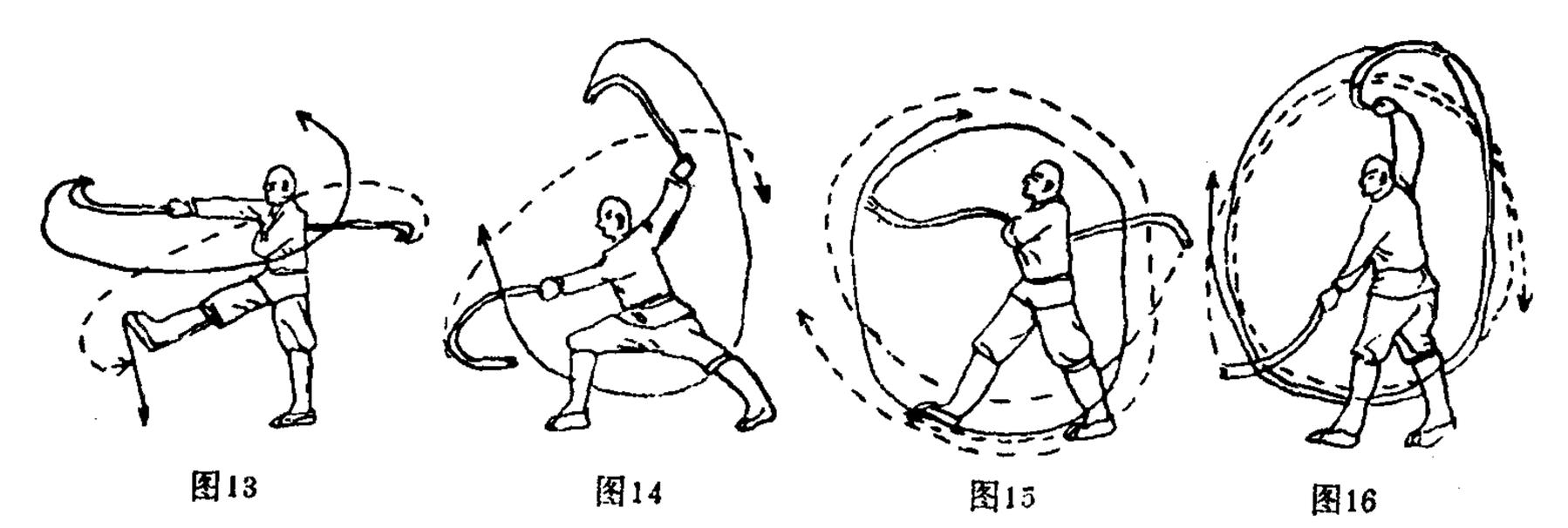


图13　图14　图15　图16

雙帶繼續向後掄轉甩劈一圈半，右帶甩于前方，帶頭斜向上，左帶甩于身後，帶頭斜向下，目視前方(圖17);

雙帶繼續向後掄轉甩劈，右帶甩于頭上方，帶頭向後，左帶甩于前下方，帶頭向前，目視前方(圖18)。

(8)**金蟒纏樹**　雙脚前跳左旋，向左轉體180°，成右虛步，同時雙帶由右向左纏身旋轉，左帶旋于左上側，帶頭向前，右帶纏繞腰間左後側，帶頭纏向右側，目視前方(圖19);

右脚後撤一步成左虛步，同時雙帶由左向右纏繞旋甩，右帶甩于頭右上側，帶頭繞身前向右後勾，目視前方(圖20)。

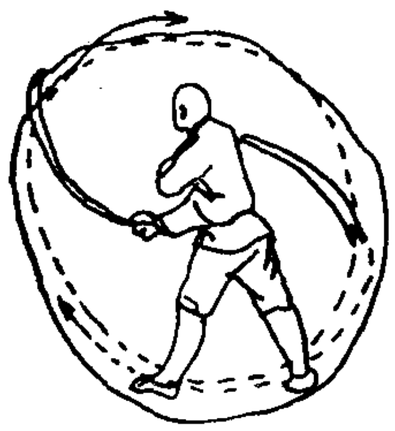


图17

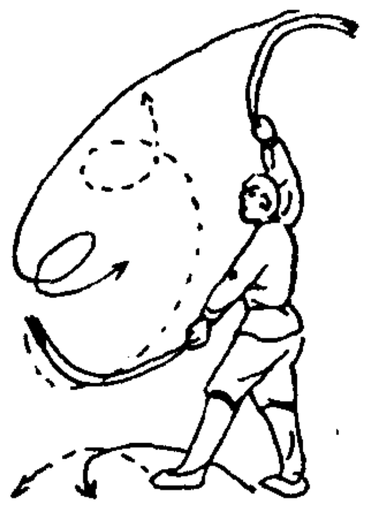


图18

图19

图20

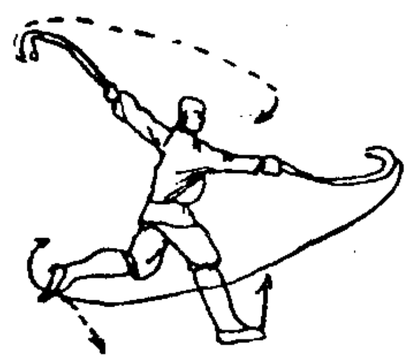


图21

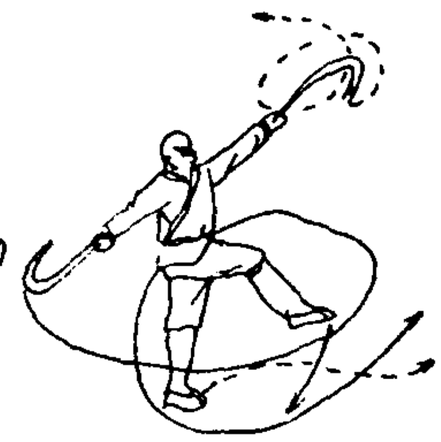


图22

(9)**撥草尋蛇**　右脚前上一步，左脚後踢，同時雙帶由右向左旋轉掃擊，右帶甩纏于前方，帶頭向前右後勾，右帶甩纏于身後，帶頭向後左前勾，目視前方(圖21)。

(10)**野馬操田**:左脚上前落一步，抬右腿提膝，同時兩臂向兩側展帶(圖22)。

(11)**枯樹盤根**　右脚在前方半步下落，左脚前上一步，兩脚爲軸，向右轉體90°，成左横弓步，同時左帶由右向左繞頭上旋轉一圈半，甩纏于頭上右側，帶頭向後，右帶由兩脚下掃過，然後由右向左掃于身前左下方，帶頭向左，目視前下方(圖23)。

(12)**金龍盤柱**　左脚爲軸，抬右脚，向右轉體180°，成左僕步，同時右帶由左向右繞頭上旋轉外甩，帶頭甩向頭上前方右勾，左帶隨身勢旋掃于身後下側，帶頭斜向下，目視左前方(圖24)。

(13)**雙刀出鞘**　起身兩脚爲軸，向左轉體90°，右脚離地，同時雙帶由後向前

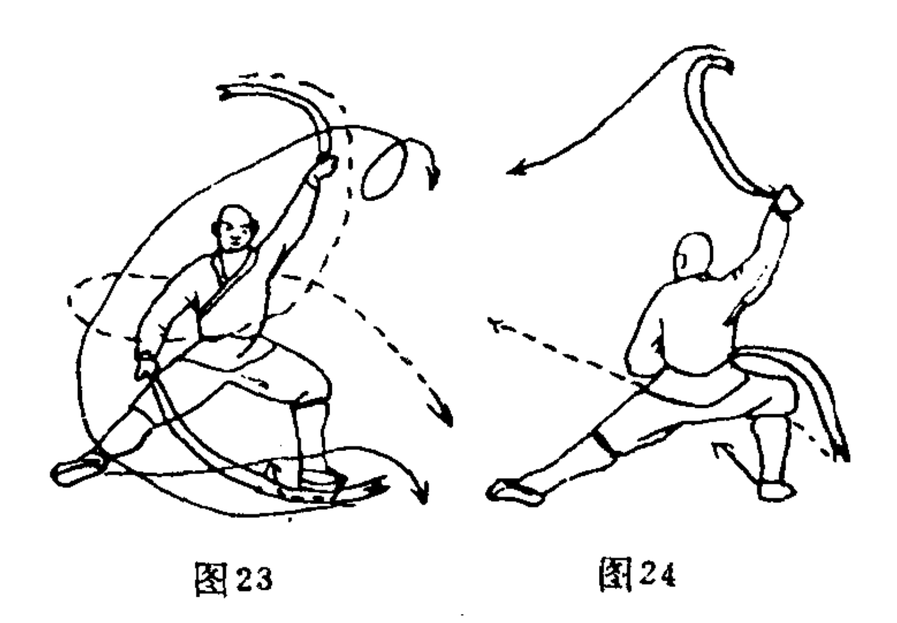


图23　　图24

抖出，兩頭向前，目視前方(圖25)。

(14)**青龍回頭**　右脚在後落地，兩脚爲軸，體右轉180°，同時雙帶由後向前抖出，帶頭向前，目視前方(圖26)。

(15)**大蟒翻身**　兩脚碾地，向左轉體180°，成左弓步，同時雙帶由後向前甩擺，帶頭向左勾，目視前方(圖27)；

左脚爲軸，右脚離地，向右轉體360°，右脚前落成右弓步，同雙帶隨身勢。由左向右甩擺，掃擊于身前方，雙帶頭向前右勾，目視前方(圖28)。

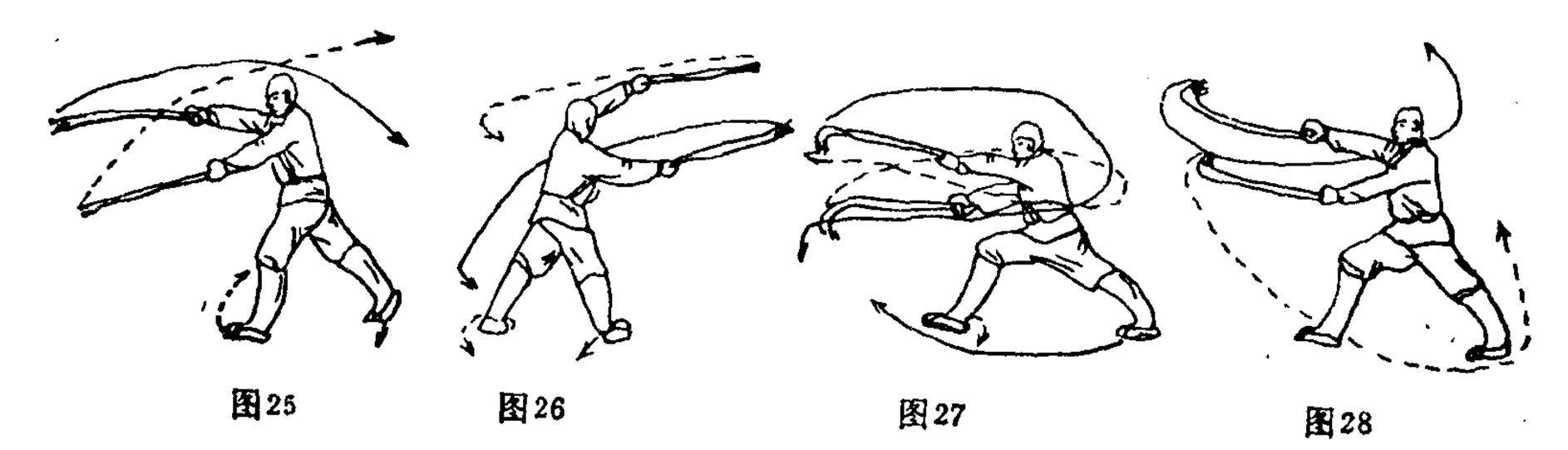


图25　　图26　　图27　　图28

(16)**卷地旋風**　兩脚離地内收軸，向左轉體180°，兩脚落地，伸腿坐地，同時右帶由後經右側向前旋掃于頭前上方，帶頭向後，左帶由後經右上方向左旋掃于身前方，帶頭斜向左，目視前方(圖29)。

(17)**地下插花**　兩腿連臀上彈離地，同時右帶由上向下環反，經身下向左旋

掃一圈，然後掃于右側方，帶頭沿地斜向前，左帶由前向上環弧左旋，甩于頭上左側，帶頭向後，目視前方(圖30)。

(18)**滚地活龍**　兩脚連臀部同肘上彈離地，同時左帶由上向後下環弧左旋，經身下旋掃于身後右側，帶頭斜向右下側，右帶由右下側向上環弧，左旋于頭上前方，帶頭斜向後，目視前方(圖31)。

(19)**雙龍纏虎**　雙脚離地，臀部上彈起身，兩脚爲軸，體左轉180°，成叉步，同時雙帶由右向左旋轉環弧，左帶經身下向上，左旋頭上後方，帶頭向上，右帶左旋于身前方，帶頭向前左勾，目視前方(圖32)。

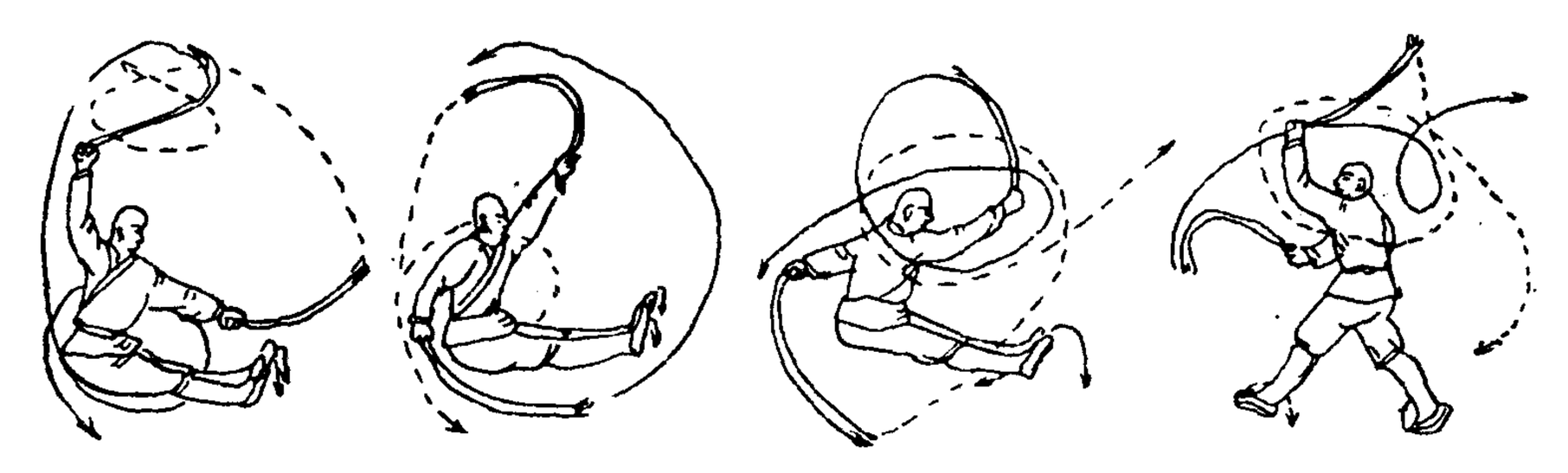


图29　图30　图31　图32

(20)**回頭顧祖**　兩脚爲軸，右轉體180°成右高弓步，同時左帶由上向左旋掃一圈，然後掃于身前下方，帶頭向下，右帶由後向前右旋一圈，掃甩于頭上方，帶頭向下，目視右前方(圖33)。

(21)**烏龍鑽洞**　右脚離地，移于左脚後半步爲軸，向右轉體180°，左脚向前彈

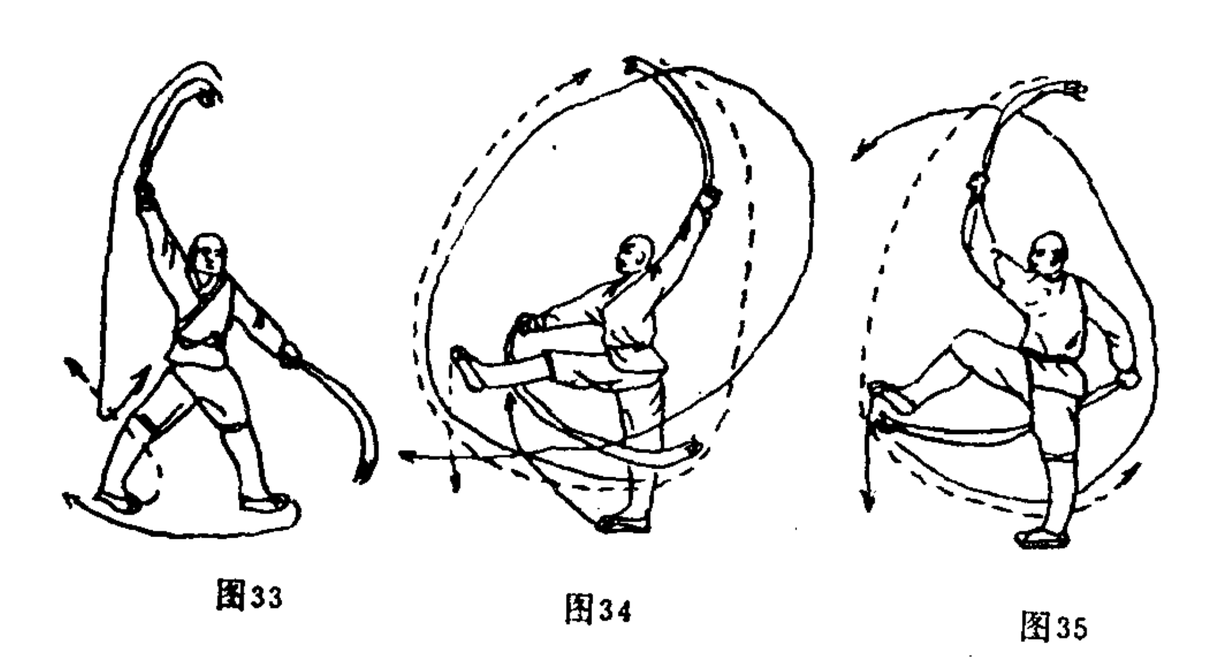


图33　图34　图35

踢，同時事帶由上向下斜抖，鑽于左腿一後側，帶頭向後，左帶由後向上，甩舉于上左側，帶頭斜向上，目視前方(圖34)。

(22)**獵犬躥襠** 左脚前落，右腿前彈，同時右帶由下向上環弧後落，然後由右外側，向腿下前躥，帶頭斜向前，左帶上上向後下落，經左下側前甩于上方，帶頭向後，目視前方(圖35)。

(23)**左右插花** 右脚前下落，成右虛步，同時左帶由前向後，再向上掄轉于頭前上方，帶頭向前下勾，右帶由上向前下方掄轉，撩于右後下側，帶頭斜向下，目視前方(圖36);

兩腿成叉步，同時雙帶繼續向前上下掄轉劈擊，右帶掄轉于上前方，帶頭斜向上;左帶掄劈于身後左下側，帶頭斜向後，目視前方(圖37)。

(24)**金鳳奪窩** 兩脚向前方旋跳，向右轉體270°成右橫弓步，同時右帶隨身勢右旋，環弧上甩頭上方，帶頭向左，左帶隨身勢旋轉，纏甩于身前右側，帶頭斜向右，目視前方(圖38)。

(25)**二龍戲珠** 兩脚爲軸，向左轉體90°，成左虛步，同時左帶由下向前上環弧再後甩，然後經左側掄轉撩于前方，帶頭向前，右帶由上向後下環弧，然後經右側，撩甩于前方，帶頭向前，目視前方(圖39)。

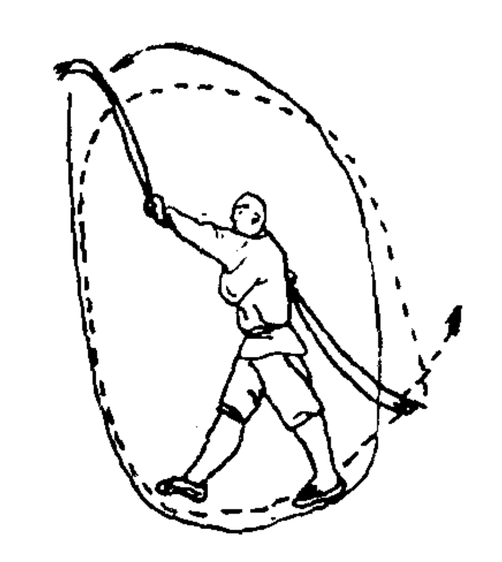


图36

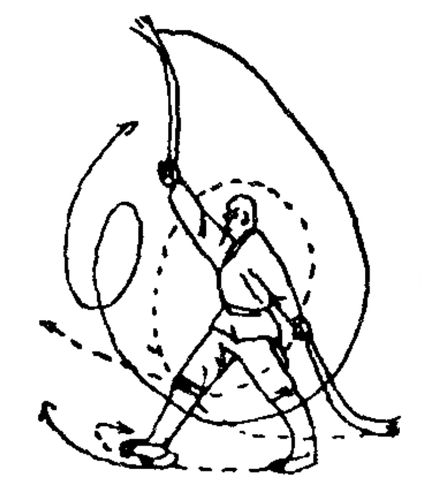


图37

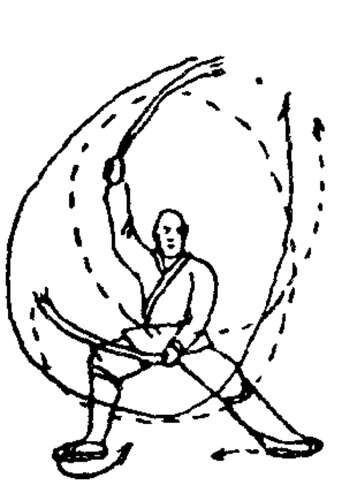


图38

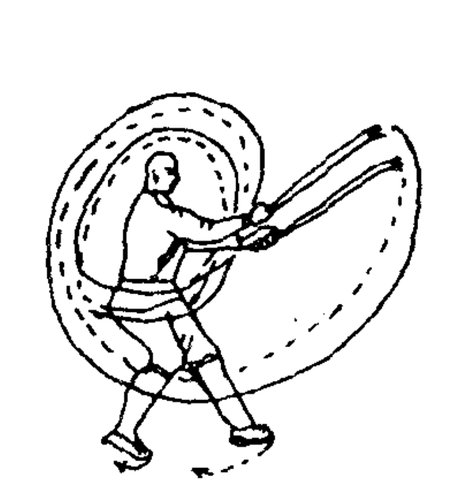


图39

(26)**二郎擔山** 雙帶由前收回經兩側，向後上環弧，向前掄轉兩圈纏繞于兩臂，兩帶頭向下，然後兩脚爲軸，向右轉體90°，兩足小八字站立，兩臂平伸展開，目視前方(圖40)。

(27)**孫武布陣** 兩脚原地不動，雙帶由前向後掄甩，展開上抖，帶頭斜向上，目視前方(圖41)。

收招歸原　身胸挺直，雙帶收回卷入兩手中，下垂于兩大腿外側，目視前方(圖42)。

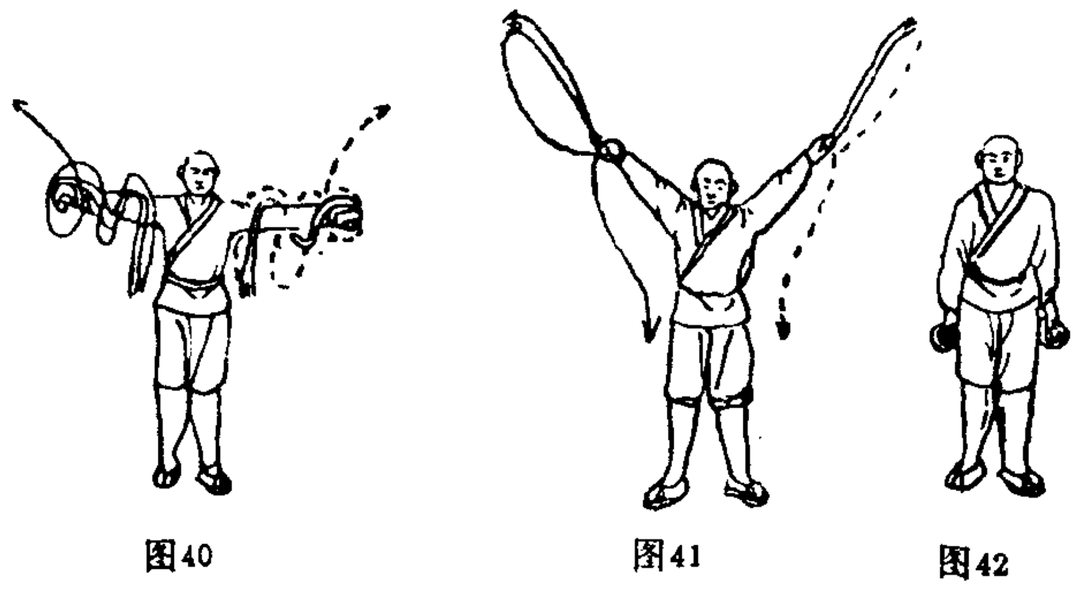


图40　图41　图42

十　少林鏢刀

“鏢刀”是少林寺武僧在明代屢次同倭寇交戰中常用的制敵兵器，器械的形狀，基本與飛鏢相同，僅長度略長、其柄較厚，峰爲三棱，尖銳而浸有毒藥，又名藥鏢，多用于遠距離發射，其法有甩、穿、揭、飛、鑽、崩、返、撇、横、沉等十六種技法。現將德根和尚傳授的“護身鏢刀”技法介紹于下，供學者參考：

歌訣

鏢巧藏身絲不露，若遇惡魔莫輕取，
隨意用之越戒約，萬不得已用一二，
孤不敵衆發三鏢，魔首得誅群皆逃，
左右來犯驟横襲，莫忘智用回馬鏢，
若陷浮沉穿襠過，海底揚趾暗出指，
驟風來臨風貫耳，背後左右順風弛，
猛虎居高疾而降，甩手摘月沙沙響，
毒蛇溜地吐銳信，沉鏢如旋鑽地堂，
若訓斜道施揭術，鏢出帽飛盜自慌，
此乃貧僧淡薄技，未到絶境莫輸此。

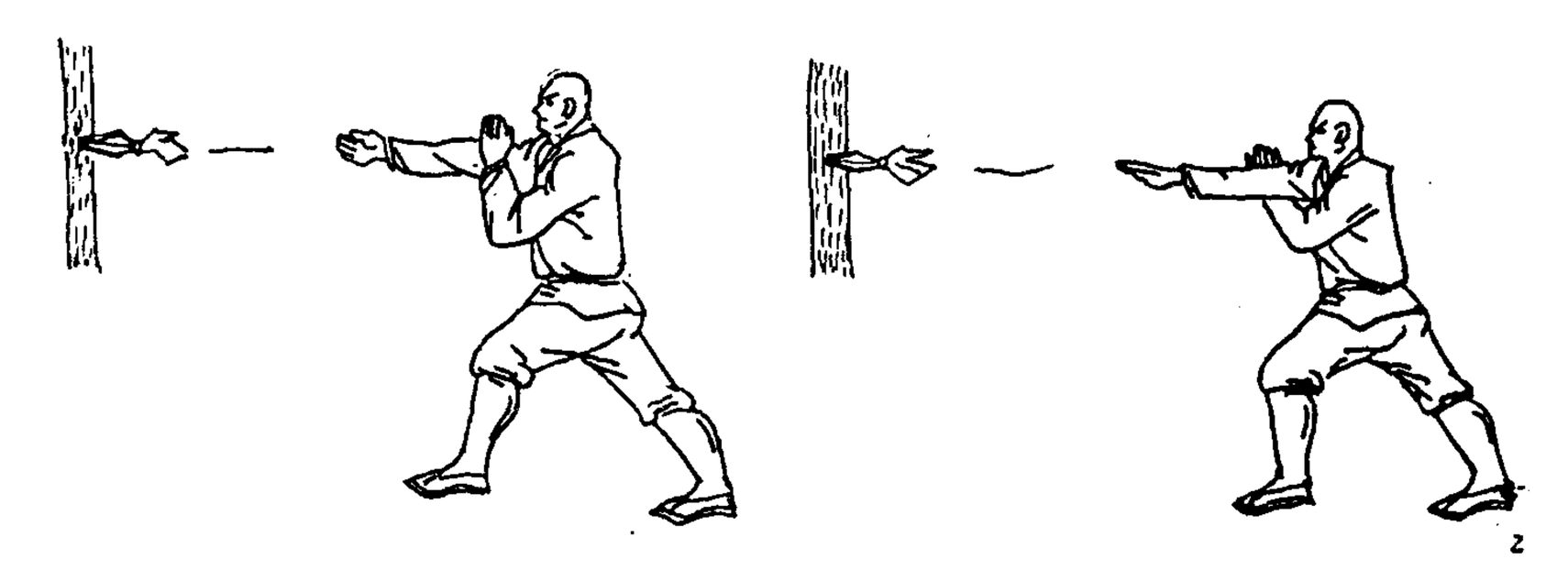
鏢招名稱：連三鏢、横打鏢、回馬鏢、穿襠鏢、斷喉鏢、甩尾鏢、反陰鏢、摘星

鏢、鑽地鏢、流星鏢。

(1)連三鏢

左手屈肘亮掌，以虛招誘敵，右手從腰藏的鏢　中取出鏢刀，視准目標，向前連發三鏢。

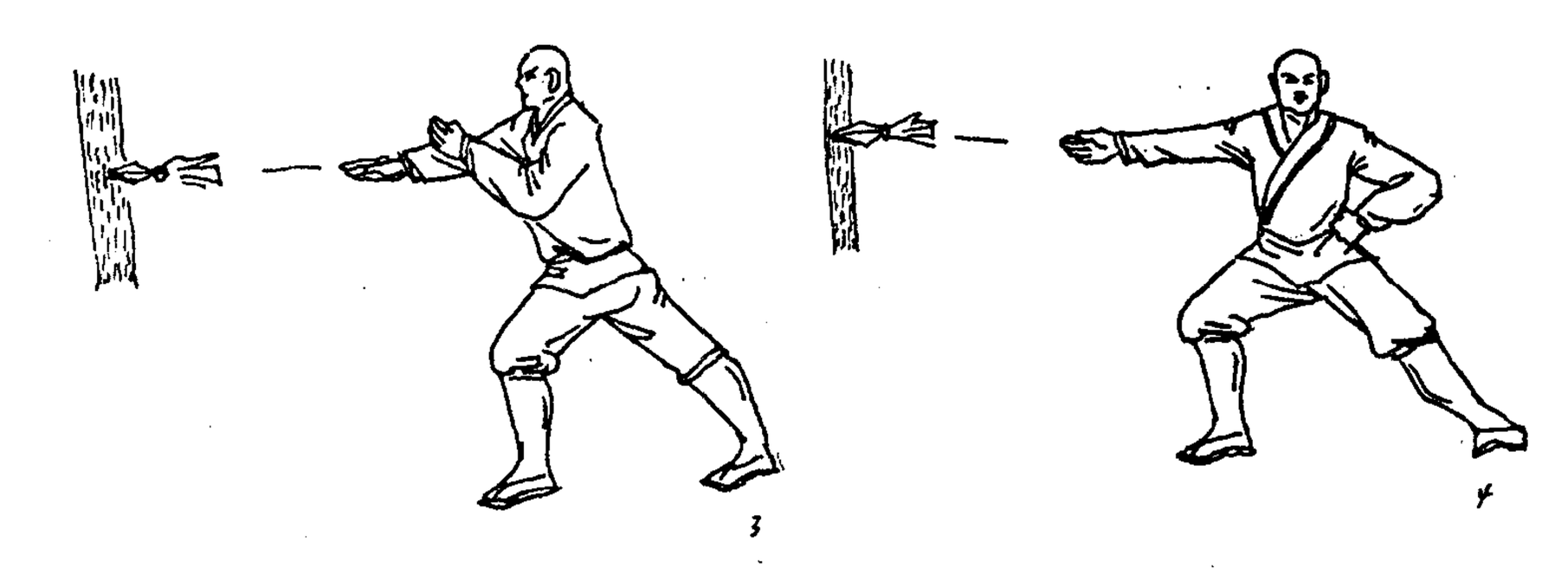
發鏢前後，左手始終屈肘護于胸前，以便對方反擊投鏢，可以接鏢反打(圖1圖2、圖3)。



(2)橫打鏢

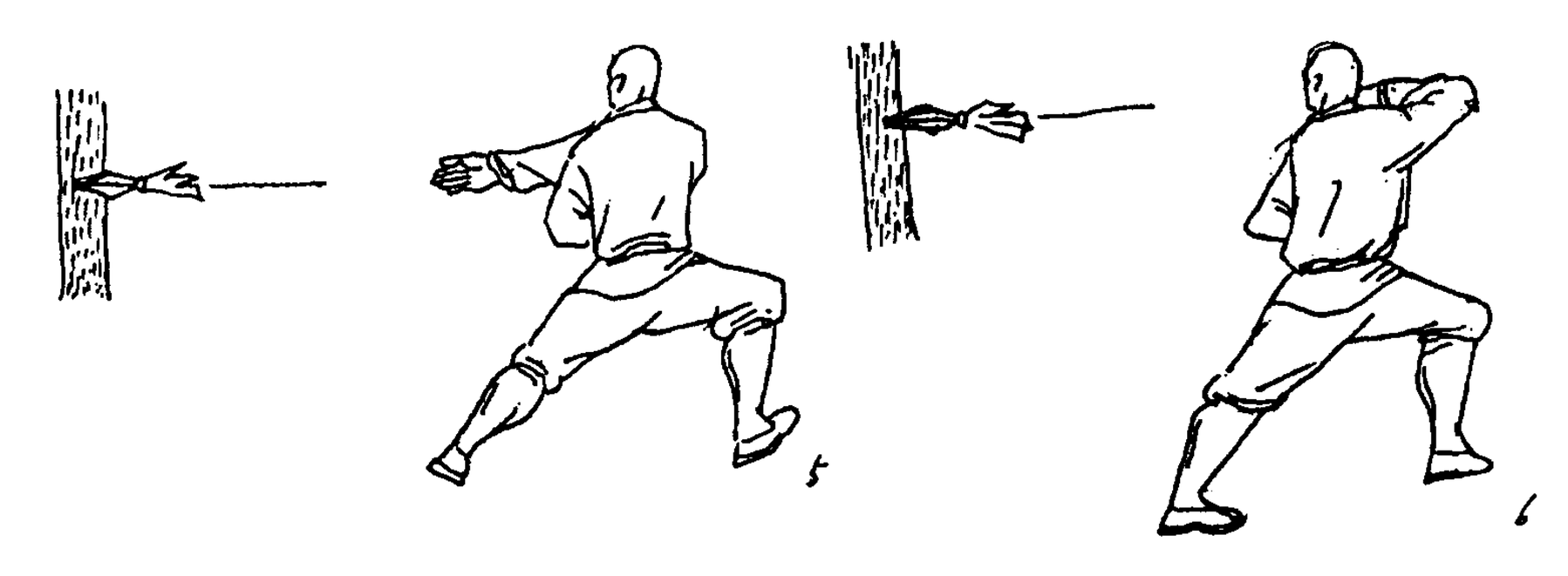
在江湖中，正同人交談，突然有狂徒從側方投鏢飛來，或左或右，均以目之余光所察，展臂疾手接住，向側方崩掌橫打出鏢，宜驗小人報應(圖4)。

若投鏢者隱藏在叢林或暗處，可踪其聲，視之情，辯明歹徒所在處橫打出鏢，有效懲之(圖5)。



(3)回馬鏢

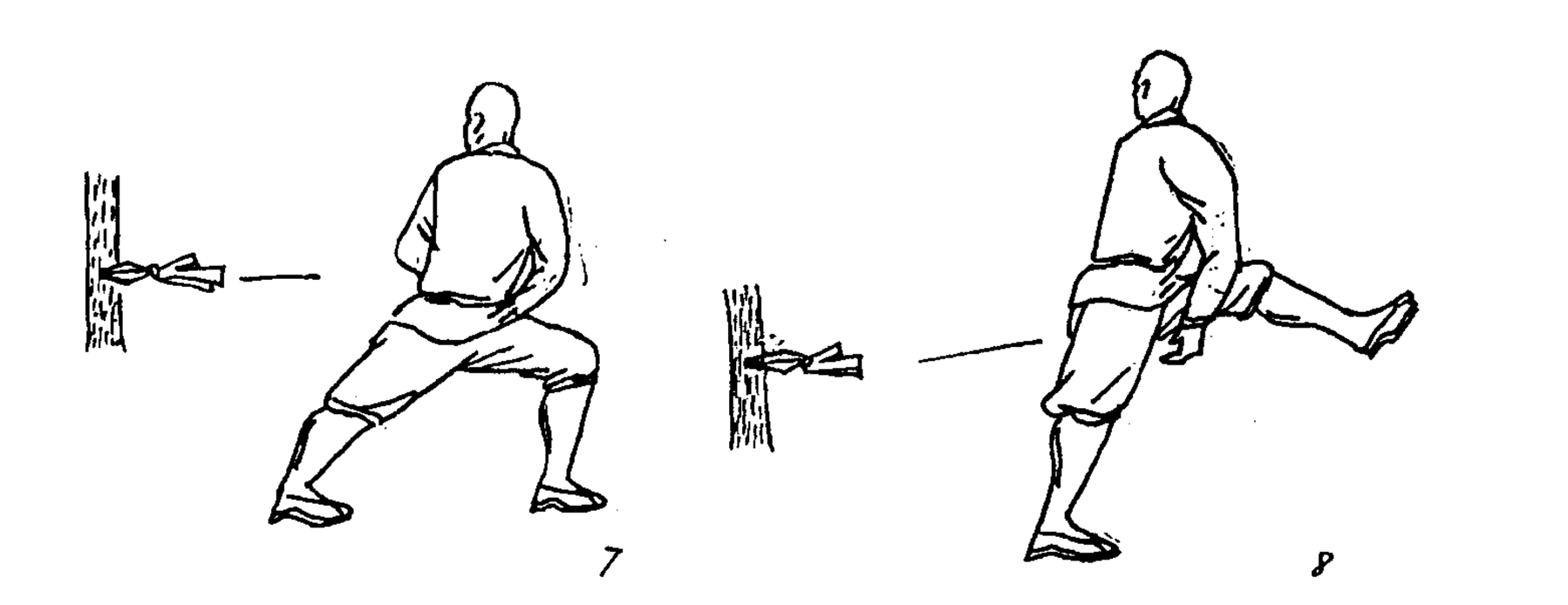
在途中或人群中行走，偶遇歹徒背後投鏢打來，全憑兩耳辨其鏢聲，先避鏢擺頭或閃身，後出右手接鏢，疾向後向投去(圖6)。



有時亦有在混中，偶遇歹徒圍困，因孤不抵衆，疾速逃之，歹徒窮追不放，可以從腰中取出1—2支普通鏢，向反向刺襲對方四肢部位，暫措對方銳氣，乘機快逃(圖7)。

(4)穿襠鏢

當與歹徒搏鬥時，偶有背後歹徒飛鏢打來，聞其聲，岔腿而躲，接過鏢，穿襠反投背後而去，換過手再接對面之敵(圖8)。

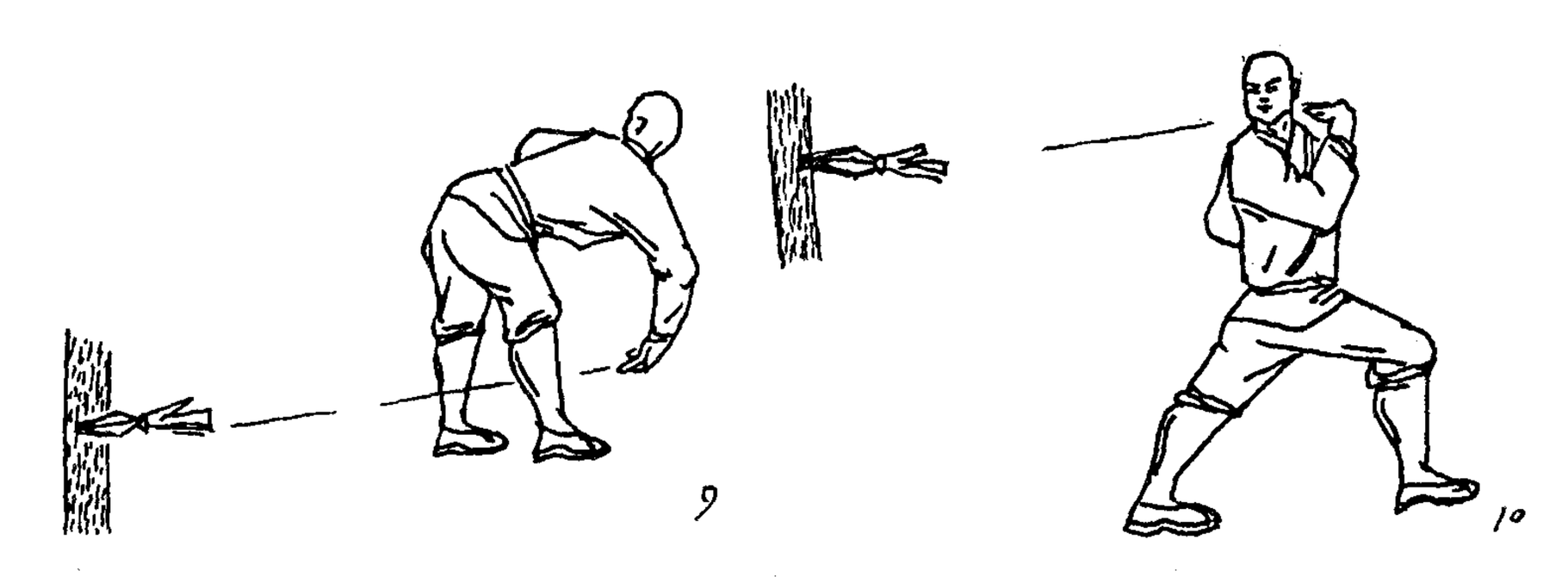


在同歹徒搏鬥時，背後群傳投鏢如雨，多如亂麻，可以邊揀邊反向穿襠投出，革莫豎背和轉身，宜利爭取時間反擊和避免要害部位受傷(圖9)。

(5)斷喉鏢

行走時，偶然有歹徒背後投鏢，聽其聲，辯其向，疾手接鏢，立轉身，反投歹徒

喉部，以示其技，滅敵之威，乘機遠逃，爲對付背後歹徒重投暗鏢，右手掌護頭咽面頸部(圖10)。

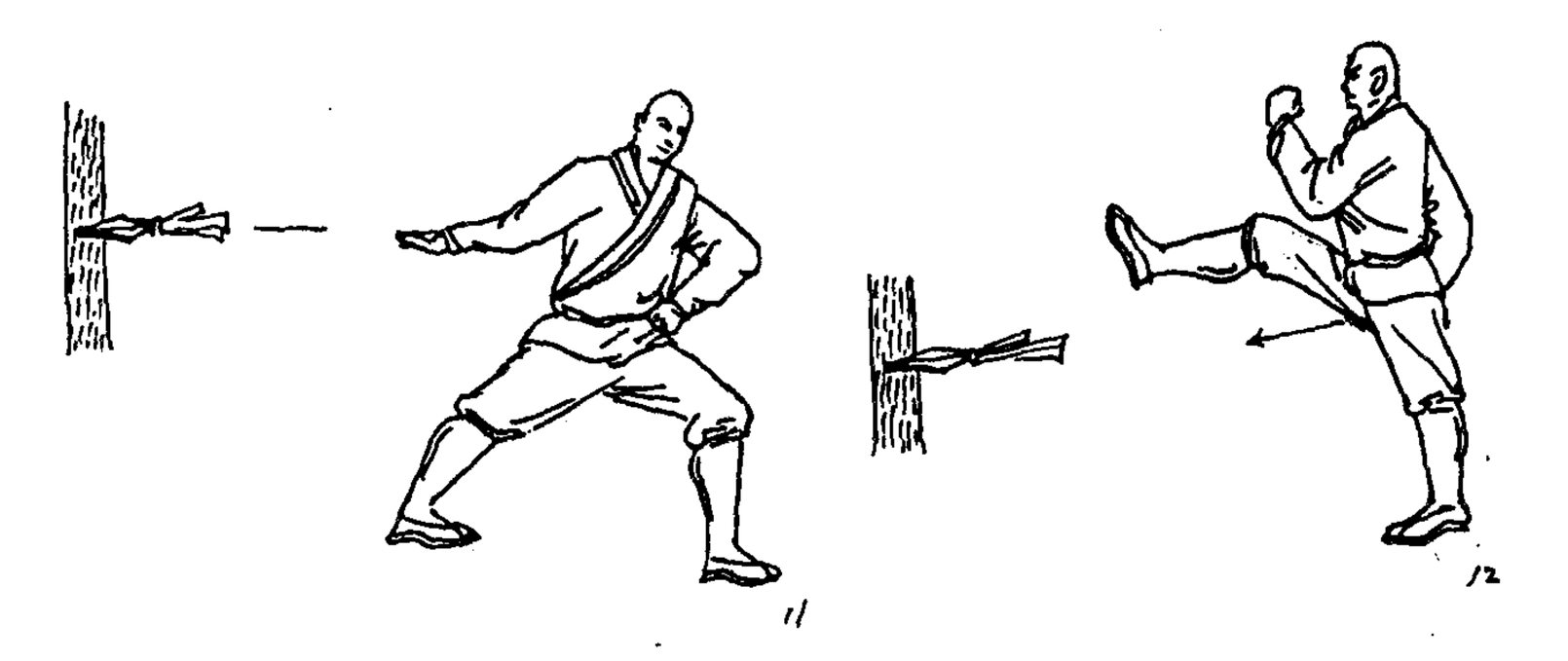


(6)甩尾鏢

在江湖中，若常期有歹徒跟踪其謀害，到辯明跟踪者對象之後，可取鏢向反向甩出，刺傷跟踪者要害部位，乘機改向而去(圖11)。

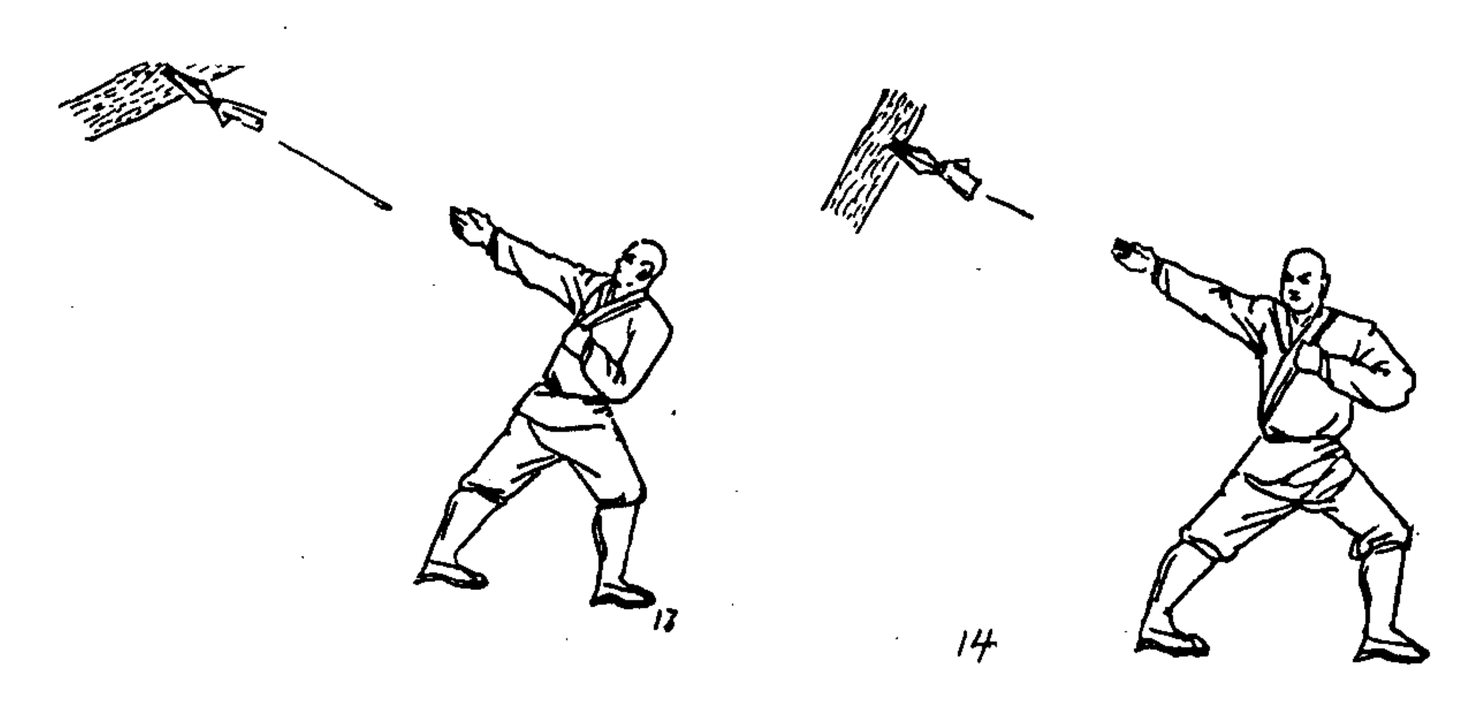
(7)反陰鏢

當同歹徒面對面拳脚相抵、白手搏鬥時，對方突然出鏢向我陰部刺來，可接手接鏢，速向對方陰部投去，亦名反陰鏢(圖12)。



(8)摘星鏢(又名飛天鏢)

當同對方談判時，對方小人偶然投鏢向我頭部打來，我可疾手接鏢，速反翅上飛投，使鏢穿小人帽子而飛，却不傷小人性命，宜示我情操和神技，大滅敵人之威風，亦名飛天鏢，又叫揭帽鏢(圖13和14)。

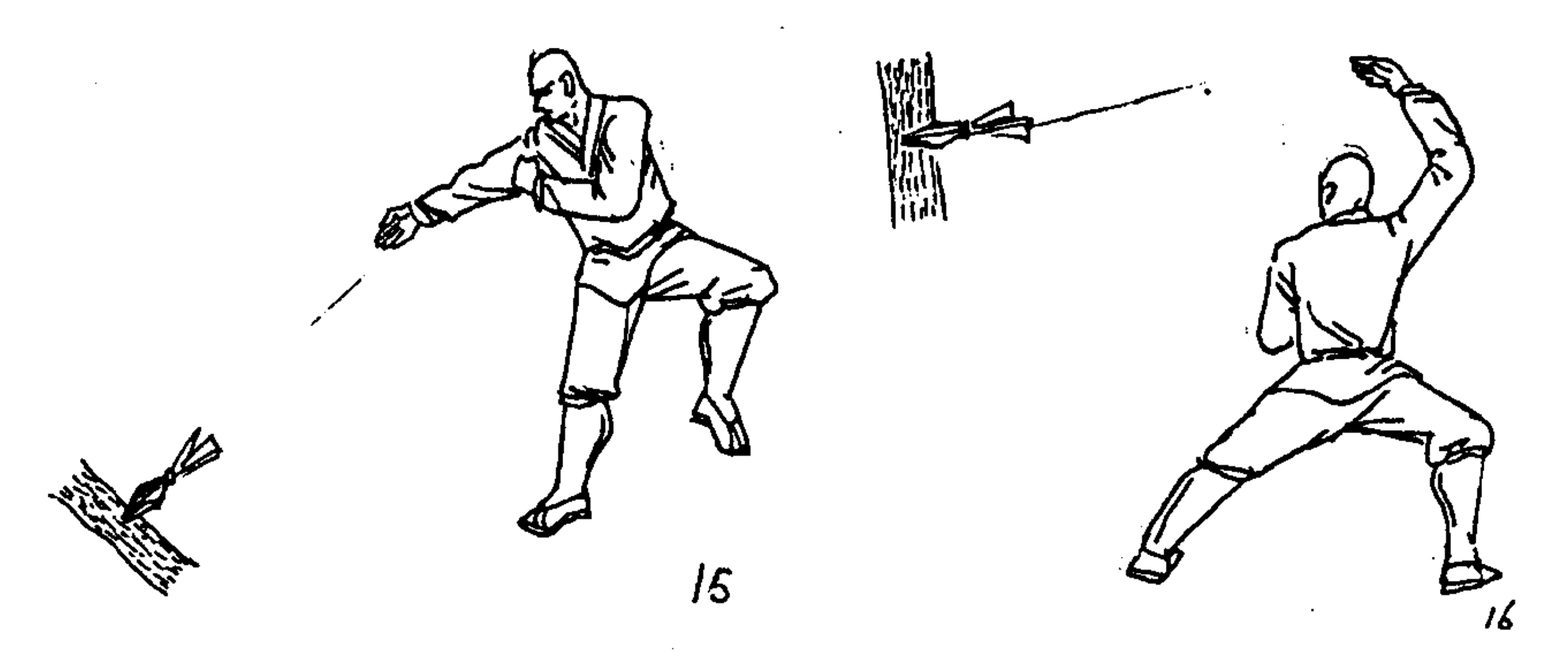


(9)鑽地鏢

同群徒搏鬥，因孤不抵衆，逃而不脫，可取出數鏢，向對方下投，刺傷追敵脚面，宜乘機逃脫。亦可用于被群敵圍困在樓房，丘島等高處，爲驅散群徒而向下投鏢(圖15)。

(10)流星鏢

屬于遠距離投鏢，一般都五丈之外，當發現歹徒突然來襲時，及早視准匪首，對其要害，舉鏢甩投，宜顯吾神技在身，警告對方不可輕易冒犯(圖16)。



十一　少林飛鏢

宋代福居禪師一些江湖俠客的數十種飛鏢技法收集入寺，成爲少林飛鏢，後

元明清歷代高僧惠矩、智聚、子安、覺遠、覺訓、本整、可政、悟雷、洪榮、廣順、同替、玄志、清蓮、如浮、海參、湛舉、湛化等對飛鏢都有較深的造詣，共有12種打法，傳流至今。

少林飛鏢在寺內主要供寺僧練武防身，對付賊盜偷襲寺院搶劫財產，及雲游募化時抗擊攔路的强盜之用。

少林飛鏢的技法主要用于取面打、左側打、右側打和背後打。每方分上、中、下三盤。有一手發打，也有雙手發打。

(1)取鏢手法 囊一般帶在右肋下邊，用右手從鏢囊取出鏢，托在手中，鏢頭向前，如果取出後想雙手發鏢，可以交于左手一支，一個鏢囊可以裝3支、6支、17支、9支、12支，甚至13支。慣用左手發鏢者，也可以把鏢囊帶在左肋下，用左手取鏢直接發打;或者取出多支，交于右手一半，雙手齊發，只要練習日久天長，一定能打准目標，兩手效果同樣。

(2)抖手打法 手從鏢囊中抓出鏢後，手心向前，緊接手指由上下向前微翹，手腕、小臂、肘、大臂同時用力向前送勁，猛力一抖手，鏢從手中射出，鏢頭奔預定的方向。這種方法適合打對方上中下各部穴位，如頭面、胸腹、襠、兩膝、兩踝骨和後腦、後心、尾尖、委中、小腿等，它主要用于迎面打法，或者敵人逃跑時從敵方背後打之。左右兩手打法完全一樣。

(3)袖手打法 手從鏢囊中取出鏢以後，手心向內，緊接手指、手腕、小臂、肘、大臂等同時用力，向前方猛一送勁，鏢從手中射出，按預定方向打去。這種方法適合的對方側邊的部位，如側前方的上盤太陽、肩尖、中盤肋邊、腹旁、下盤胯膝腿等部位。我如果右手發鏢，可打對方左前側各部，如果左手打鏢，可打對方右前側各部位，雙手齊發可打對方左右側，兩手用法相同。敵如逃跑時，也可擊敵人背後側邊各部位。

(4)合手打法 手從鏢囊中取出鏢以後，屈肘上抬，高與乳平，手心內旋向下，緊接單臂、手肘腕全部用力，向前猛力送勁，奔預定方向打去。此法也適合迎面打咽喉，頭面、胸腹、膝踝等各部，敵人如逃跑，也可以從背後打腦，後心，後胯，委中、小腿等部位。

(5)甩手打法 手從鏢囊中取出鏢後，手向側邊甩，手心向前，手腕、小臂、肘和大臂等同時用力，向側外方向打去，按預定方向射擊，可以打從側邊攻來的敵人。右邊來敵，右手向右側甩打，左邊來敵，左手向左側甩要，這些都適合甩手打法，此法也可以打從背後攻來的敵人，手向身後側甩打，也是右手打右後側，左手打左後側。

(6)反手打法　手從鏢囊取出鏢以後，迅速曲肘向上反腕，掌心由肩頭上方向後曲腕斜向下，手腕、小臂、肘、大臂等同時用力，迅速猛向後送勁，鏢即射向身後預定方向。兩手都可以從兩肩頭上方向後發打，右手可走左肩上，左手也可走右肩上。發的射擊的主要目標是敵人頭面、咽喉等處。

(7)回手打法　手從鏢囊取出鏢以後，迅速屈肘，經胸前向橫側方，手腕、小臂、肘和大臂等同時用力猛送勁，向預定方向射擊，右手發鏢向左側橫打，左手發鏢向右側橫打，主要用于打擊側邊的敵人。此法也可以擰身回手，射擊背後的敵人，左右手用法同樣。

(8)偷手打法　右手從鏢囊取出鏢以後，手心向內，屈肘經胸前向左，抬左大臂屈肘閃開，右手鏢走左腋下向後曲腕送臂，猛力發出，向身後預定方向身擊。同樣左手也可走右腋下向後發打。擊打身後攻來的敵人，目標爲兩肋和腹部。兩手都可以發打，效果相同。

(9)迎手打法　右手從鏢囊取出鏢以後，手心急向內下翻，手腕、小臂、肘等同時用力向前旋勁發打，左手心同時屈肘在胸前，迎擊右手腕內側，右掌心向下，左掌心向上接迎右腕，鏢向前方預定方向射擊。主要打敵人頭、咽、腹胸和下肢膝蓋等部位，在敵人敗逃時也可打背面的後腦，後心、腿肚等處。

(10)摟手打法(又名勾手打法)　手從鏢囊中取出鏢以後，手心向後摟手，腕、小臂、肘等同時用力向後摟打，猛力後勾摟手，即奔預定方向打去。左手發鏢可以從左側後勾摟打;右手發鏢可以從右側後勾摟打，雙手也可同時發鏢後勾摟打，上法主要打背後追來敵人的身前各部位。

(11)探手打法　①右手從鏢囊取出鏢以後，急抬左腿，右手心向後，屈肘經身前向下，從左大腿下邊向後探打，奔預定方向打去。主要打敵人襠、膝、腿等部位。如果左手發鏢，從右大腿下邊向後發出，兩手探打用法相同。

②手從鏢囊取出以後，急向前探身，兩腿拉開成馬步，手拿鏢迅速屈肘，經身前由襠下按預定方向射擊，主要是打敵人防而不備，擊敵方小腹和襠、膝蓋、腿部等處。

(12)雙手打法　此法是說不光右手能發打飛鏢，左手也同樣能發打飛鏢;而且雙手可同時發打飛鏢，精于此法四面八方都可射擊。

(13)飛鏢練法　用草扎成草人，先用各種初級打法，相距2至3步遠，練過3個月後，可離7至8步，練習時，每天早午晚3次發打射擊。每次打100鏢，如果每次不落空，練過3個月後可離10至12步。再過3個月可離15步至17步。再3個月可以離20步。如還能鏢鏢不落空，雙手齊發都能射中，那麼可以把草人縮小一倍，這一般

需半年之功。如果半年後練熟，個個不落空可縮小一倍，如此半年一縮小，經過3年後，可以縮小至鴨蛋大小，如此六年可打香頭。

在墻上畫圈子練習發打也可以，先畫一個人大的圈子，經過3年的苦練，可以縮成鷄蛋大小。如果鏢鏢打中不落空，最後雙手發打射擊，各種打法姿勢，都練熟以後6年時，可以用點燃的香插在20步遠的墻上，黑天時用鏢發打射滅火頭，如鏢鏢中的，此時鏢法即成。

十二　少林梅花截木針

少林截木針出于唐代聶隱娘，後宋初時少林女弟子穆春俠(伏虎大禪師的弟子)把針傳入少林，以後又經歷代高僧惠深、智安、覺訓、可政、悟雷、洪榮、廣順、同隨、祖月、清蓮、静修、真靈、如净等經常研練，相傳至今。它由13根組成，由銅鐵制成，以後也有用鋼或金制成的，有大中小三種型號，大者長4指，中者2指至3指長，小者長1指半至2指，大針粗如綫，小者細如絲，是少林古寺多年秘傳的防身暗器。

少林截木針在寺内供寺僧研練，可用于防身護體，鎮宅護院。雲游在外，募化四方，可以用它懲治攔路賊人和惡霸，是携帶方便的暗器。

少林截木針的主要技法有多種，有的用手發打射擊，有的用指發打射擊，有的用氣催動發射(大號針用手發、中號針用指發、小號針用氣發)，目標爲敵人面部、腕部、勁部、手部和全身主要穴位，擊敵時可以前後左右上下隨意應用。

如净法師曰:

小小手針十三根，全憑精意用心神。金眼身心合一體，百發百中傷敵人。
萬不得以用此寶，强敵一見走真魂。先師授給驚人藝，懲罰惡歹濟憐貧。
截木針法藝驚天，巧女紉針急如箭，前發青龍出水面，後發劉海撒金錢。
左發大仙來甩袖，右發天王把令傳。上發摘星換日月，下發火地種金蓮。
遠處手發五十步，近處指捻二十三。若還相距七八步，以氣摧動口中含。
敵人逢上截木針，總有神手也犯難。輕者傷身損耳目，重者性命染黄泉。
不准亂使斯爲貴，仗技欺人非好漢。

(1)手發針法　①前發針是發打射擊前邊的來敵，手攝一撮針，奔迎面撒去，或者一根兩根地發出，也可以三五根發打射擊。用合手打法，就是針尖虎口前方的大指和食指中間發射出，手心向下。當在也可用迎手打法，即用左手心迎擊右

手腕。碰擊發打射擊。打出時左右手用法一樣，出針都是手心向下，接迎之手心都是向上，主要射擊敵人眼目、鼻、咽喉、胸腹、期門、中臍、膝蓋、足面及襠部等處。

②後發針是發打射擊背後來敵，用偷手打法，右手捏針從左腋下向後發打，手心向內，或者左手捏針從右腋下向後發打，手心向裏。刀可用摟手打法，單手捏針手腕向身後勾摟甩擊，手心向後，左手從左側向後勾摟甩擊，右手人右側向後勾摟甩擊，射向敵人，也可用反手打法，經肩上向後發打，反手射擊，手心斜向後，射背後功來之敵。再者可用探手打法，從前方向下探手，經腿下向後發打射擊，手心斜向下。主要打敵人前面各穴位，頭面。胸腹、襠、兩膝、踝等處。

③左發針是發打射擊左邊來敵，可用左甩手法，左手發針向左側甩出，手心向前。也可用右回手打法，右手發打向左側回手射擊，手心向後，打敵人迎面各穴。也可打敵人側邊穴位，如耳門、太陽、肩肘、腋肋、環跳、胯骨、膝外側、足三裏、外踝骨等處。

④右發針是發打射擊右邊來敵，可用右甩手打法，也可用左回手打法，發打射擊敵人，同左發針是相反的方向，發打射擊法和左發針一樣，重擊部位和左發針的們位相同。

⑤上發針是發打射擊高處或上邊的敵人，可用甩手打法，手心向前，或者向左，再向內，向上甩出射擊。也可用抖手打法，用手向上送勁，腕肘臂肩同時用力抖勁，把針直接發打射向上方。手心向前或者斜向前，主要擊高處敵人的襠、肚腹、腋下、後腦、頭面、咽喉等處。

⑥下發針是發打射擊低處和下面攻來的敵人，可以用合手打法，或用迎手打法，手身斜向下，或者斜向內，向下發打射擊敵人頭頂，肩井、上星、耳部、眼部等處。

(2)指發針法　①前發針是發打射擊前面的來敵，大拇指和食指捏針，針尖向前，一根兩根，至三根五根，向前保手發打，手心斜向前，地用迎手打法，手心斜向前，另外可用魁星點元法，拇食二指或者拇食中三指捏針，針尖向後，用合手打法和迎手打法，手心斜向前，發打射擊敵人，主要擊打頭面、胸腹、腿膝及足面等處。

①後發針是發打射擊背後的來敵，用偷手打法，手心向內，經逆側腋下向後發打射擊來敵，主要擊頭面、兩耳、胸腹、襠部、膝蓋及腿部等處。

③左發針是發打射擊左側的爲敵，用左甩手打法，手心向前，或者用右回手打法，右手心向後，也可用魁星點元法，右手心向左，射擊左面敵人的頭面，胸腹、襠、腿膝或敵人側面的耳部、太陽、肩肘、胯側、腿外側等處。

⑤是發針向發打射擊高處和上面的來敵，用甩手打法，手心向前，或迎手打法手心斜向前，也可用合手打法，手心向前，射擊上面或高處敵人的襠部，尾尖、胸腹、面部等處。

⑥下發針，向上發射擊低處和下面的來敵，多用合手打和迎手打法，手心向下，或者用魁星點元法，手心向下，射擊下面的敵人，主點射頭頂、肩井、耳部等處。

以上是手發革和提發針，這兩種方法多用大中兩仲型號的針，便于手和指發打射擊。

(3)氣發針法　①前發針是將針放在中唇當中，針尖向外，可用一根、或三五根，也可多用數根或十幾根，含口唇之間用丹田氣噴出，射擊敵人面門、胸腹、咽喉等處。

②後發針是發射擊打背後來敵，兩唇含針向後側擺頭，奔敵人面門和胸部，吐氣噴出，射擊敵人，多用于撤身橫步誘敵作敗，回頭襲擊敵人，敗中取勝。

③左發針是發射擊左側的敵人，口唇含針，向左擺頭，奔敵人面門胸腹，耳部咽喉等處，吐氣噴出，用于橫步撤身，發打射擊。

④右發針是發射擊打右側來敵，它和左側發針方向相反，發打射擊的用法，同左發針，唯交替轉換使和，即可同樣見效。

⑤上發針是發射擊打高處和上面的來敵，口唇含針，針尖向外，奔上面敵人的小腹，襠部、尾尖、面部、胸腹各穴位，吐氣噴出，也可倒地作敗，敵人要來按我時，向上噴射擊敵面部，敗中取勝。

⑥下發針是射擊下邊或低處來犯之敵，口唇含針，奔敵人頭頂，肩井等處吐氣噴射，擊退敵人。

(4)針的大小區別和攻用　大號針，是用手捏一根，或一撮，再者幾根，需大力量才能射出，最遠者20左右右以得中。中號針是用手指捏一根，或者數根，用中等力量即可發射出來，多者12步左右，可取得效果，小號針是用氣摧發射，一根或者數根，放到口唇上，用丹田吐氣向外噴射發出，多者也不過5步至7步，有能見效果，大針能射遠，小針能射近防身，中號針能對敵作戰，各有特色。

(5)射擊的目標和擊敵部位　射擊敵人之前，要選擇一定的目標和部位，射敵人上方、中部、側邊等，都要有預定的目標和計劃，用那種的法射敵方合適，必須先有確的目明標。再者就是部位，如上方頭部的眼、耳、鼻、咽、後腦等。中部側邊、胸腹、肋部、肘肩、後心腰背等。下邊胯襠、膝腿、踝、足面、尾尖等處，這些都要事先預定，如此才能取得最佳的射擊效果。

(6)截木針的練法　用桐木板一塊，主一米半左右，寬40厘米，在上畫一人形，距離3步遠發射擊打板上人形，或者離一步遠，用氣噴發摧針射擊，每天3次早午晚按時練習，一次各發射100至150針，練3個月後如果針不落地，都能擊中人形，可以再移遠5步，這樣需經過5年時間，可以後發針射擊1至20步，指發針射擊10至12步，氣發摧針射擊5至7步。要堅持不斷地練習，并且漸漸縮小人形，由人大的目標，慢慢變爲銀杏大的目標，能個個打准，針針不落穴，要苦下10年至12年的苦功，方能成功。